ANNE-LISE DUCANDA
În colaborare cu Bérénice Bouty

COPIII ÎN FAȚA ECRANELOR

CUM ÎI PROTEJĂM

CORINT PENTRU PĂRINȚI

DR. ANNE-LISE DUCANDA

Copiii în fata ecranelor

Cum să-i protejăm

Cu colaborarea lui
BÉRÉNICE BOUTY

Traducere din limba franceză de
CARMEN DOBRE

Prefața ediției în limba română de

CORINT PARINTI

Prefaţă

Diana Stănculeanu, expert în sănătatea mintală a copilului și adolescentului

Prin natura diferitelor roluri profesionale pe care le îndeplinesc de 20 de ani încoace, am fost constant în preajma copiilor și părinților. Am avut privilegiul de a observa îndeaproape felul în care adulții relevanți din viața fiecărui copil – părinți, bunici, educatori, profesori, co-generaționalii – prietenii, colegii de creșă, grădiniță, școală, comunitatea și regulile de funcționare socială, valorile care guvernează spațiul cultural în care conviețuim, peisajul social, economic, politic, viu colorat care se desfășoară sub ochii noștri, schimbările de paradigmă în domeniul educației, creșterii și protecției copiilor, resursele educaționale diverse, mai mult sau mai puțin formale – toate aceste influențe externe în complexitatea lor, se întâlnesc cu natura unică, particulară a fiecărui copil, și îi determină devenirea.

M-am întrebat adesea care este acel factor fundamental diferit, de la o generație la alta, care are puterea să genereze o amprentă specifică, ușor de remarcat, la nivelul caracteristicilor specifice ale unei generații. Sistemul educațional nu a fost niciodată un candidat puternic; în ciuda faptului că ne așteptăm ca din zona educațională să vină marea inovație, în ciuda unor reforme educaționale mult trâmbițate și niciodată

finalizate, suntem departe de a afirma că actuala generație de copii are oportunitatea să se construiască altfel, urmare a contribuției școlii.

Probabil că una dintre schimbările semnificative cu impact puternic asupra dezvoltării copiilor noștri vizează filosofia de educație parentală. Asist cu mare bucurie la nașterea unei generații de părinți determinați să lase în urmă valorile, convingerile, metodele și strategiile de educație parentală cu care au crescut, hotărâți să își crească copiii altfel decât au fost ei crescuți, cu mai multă atenție la nevoile emoționale și mai mult respect pentru perspectiva copiilor. Intențiile sunt grozave, drumul este însă greu și lung, pentru că, în ciuda lecturilor și (auto)educației în știința nouă a parentingului, părinții duc în ei urmele grele ale metodelor vechi, au internalizat deja o strategie de educație la care creierul lor apelează cu ușurință, cu precădere în momentele de mare copleșire sau vulnerabilitate.

Așadar, dacă școala doar într-o mică măsură iar părinții doar într-o anumită măsură, care ar putea fi un alt factor suficient de semnificativ încât să poată fi considerat responsabil de diferențele atât de mari pe care începem să le vedem la actuala generație de copii, în raport cu generațiile anterioare?

Ei bine, îndrăznesc să afirm că dimensiunea digitală a vieții noastre reprezintă acest candidat cu șanse bune pentru a fi luat în considerare. Iar dacă cineva se îndoiește puternic de această ipoteză, vă provoc să încercați să explicați unui adolescent de 14 ani cum arăta viața înainte de Internet, Google, rețele sociale, YouTube sau

jocuri în rețea. Explicați-i de asemenea că nu descrieți o realitate petrecută cu sute de ani în urmă, ci descrieți realitatea adolescenței voastre.

Realitatea virtuală este cealaltă dimensiune în care se petrece viața copiilor noștri; este o dimensiune cu care unii dintre noi, adulții, nu ne simțim extrem de confortabil, pentru că nu o cunoaștem foarte bine, pentru că nu îi stăpânim regulile de utilizare și pentru că ne sperie uneori viteza cu care se întâmplă inovația în acest domeniu – în cazul în care vă îndoiți de acest lucru, vă mai lansez o provocare: gândiți-vă la mătușa sau unchiul vostru preferat, la acest adult încă activ profesional din familia voastră extinsă, încă ancorat în realitate, departe de a fi pus definitv în cui uneltele muncii și studiului, și încercați să îi explicați conceptul de Metaverse. Dincolo de comicul situației, ajungem să ne dăm seama cu ușurință de faptul că lumea, sau mai bine zis lumile în care trăim, ajung rapid să funcționeze după niște reguli pe care copiii noștri le înțeleg cu ușurință, iar noi cu dificultate sau deloc.

Ce știm în acest moment, este că lumea digitală este la un click distanță, cu o poartă de acces uriașă, fără „paznic" care să ne întrebe încotro mergem, dacă ne-am pierdut, sau mai mult, dacă este în regulă să fim acolo. Reglementările cu privire la „prezența" copiilor în online sunt departe de a avea coerență și consistență. Singura relativ știută dar frecvent încălcată – chiar de către părinți, ține de vârsta minimă ce condiționează deținerea unui cont personal pe o rețea de socializare – 13 ani.

Plecând de la realitatea că online-ul face parte din viața noastră, că, orice s-ar întâmpla nu ne vom întoarce la o viață fără tehnologie digitală, că tehnologiile digitale preiau încet-încet multe aspecte din viața noastră și modelează deja prezentul și viitorul copiilor noștri, foarte mulți părinți, din dragoste pentru copii și ghidați de bune intenții, precum și numeroși actori din domeniul educațional, se grăbesc să invite tehnologiile digitale în viața copiilor, cu convingerea că astfel îi pregătesc mai bine pentru viitor, le facilitează dezvoltarea rapidă de abilități esențiale, pe scurt contribuie din plin la educația de calitate și dezvoltarea accelerată a copiilor lor.

Înainte de a analiza raportul cost-beneficiu al prezenței digitalului în viața copiilor, vă invit să explorați informațiile colectate în studii realizate în România cu privire la comportamentul în mediul online al copiilor români, studii ce au în spate instituții credibile și foarte diferite, un ONG activ în domeniul drepturilor copilului, Organizația Salvați Copiii[1], o companie privată de telefonie mobilă, precum și Inspectoratul General de Poliție.

Dintre cele mai relevante informații, menționăm:

- în cele mai multe dintre familii, vârsta la care copiii încep să petreacă timp online în mod autonom este 7 ani;
- 96% dintre copii accesează Internetul folosind telefonul mobil smart;
- peste 90% dintre copii declară că au un profil sau un cont pe o rețea socială;
- 27% dintre respondenți afirmă că, într-o zi obișnuită de școală, petrec peste 6 ore online

sau își verifică constant dispozitivul de pe care navighează – să reținem că datele au fost culese înainte ca școala online să devină o constantă în viața copiilor. În cazul unei zile libere, fie că vorbim de sfârșitul de săptămână sau de vacanță, 48% dintre copii petrec peste 6 ore pe zi online;

- 31% au făcut mai puține lucruri cu familia sau au neglijat aspecte legate de școală pentru a naviga pe Internet; 28% au încercat fără succes să petreacă mai puțin timp online; 13% au neglijat rutinele de masă și somn pentru a fi online; 23% nu s-au simțit confortabil când nu au putut să stea pe Internet;
- 54% afirmă că au fost deranjați/supărați de comportamentul altor navigatori online (procentul este semnificativ mai ridicat în rândul fetelor);
- 25% au fost deranjați/supărați de comportamentul în online al unor persoane cunoscute;
- pentru 44% dintre cei care au resimțit disconfort emoțional online, intensitatea emoțiilor de teamă/furie/rușine a fost foarte ridicată;
- 43% postează online informații personale precum fotografii, adresa la care locuiesc, școala frecventată sau locurile în care merg;
- mediul online este principala sursă de informare a copiilor respondenți; 48% verifică rar sau deloc valoarea de adevăr a informațiilor citite online;

- 61% s-au simțit inconfortabil urmare a ceva văzut online (procentul este semnificativ mai ridicat în rândul fetelor); principalele tipuri de informații generatoare de disconfort: conținutul violent sau care incită la violență și conținutul sexual;
- chiar dacă se declară deranjați, mai puțin de 2 din 10 copii au o reacție (de exemplu, a vorbi cu cineva sau a găsi o altă soluție);
- 43% au văzut/primit mesaje cu conținut sexual în mediul virtual;
- 22% au văzut/primit mesaje cu conținut sexual zilnic sau cel puțin o dată pe săptămână;
- 50% dintre copiii care au avut acces la astfel de mesaje afirmă că le-au fost trimise personal; 20% dintre aceștia afirmă că li s-a cerut consecutiv mesajului, fotografie sau înregistrare video cu părțile intime (procentul este semnificativ mai ridicat în rândul fetelor);
- 5% recunosc că au postat/trimis cuiva mesaje cu conținut sexual (procentul este semnificativ mai ridicat în rândul băieților);
- peste 63% dintre copii se joacă online, iar dintre aceștia, mai mult de 40% joacă jocuri destinate exclusiv publicului adult.

Cifrele de mai sus ne arată, dincolo de tăgadă, faptul că cei mai mulți dintre copiii noștri au o prezență constantă și semnificativă în mediul online și utilizează în mod curent tehnologiile digitale. Cu ce îi îmbogățește și mai ales cât îi costă această realitate?

Dacă citățm din practicile profesionale ale experților în domeniul sănătății mintale, observăm

o intensificare a discursului referitor la o nouă adicție comportamentală, jocul online, tulburare care necesită în mod evident cercetare suplimentară, dar care prezintă deja multe dintre caracteristicile îngrijorătoare ale comportamentelor de dependență: preocupare marcată/obsesie față de jocurile pe Internet; simptome de sevraj în afara activității de joc; toleranță crescută/în creștere (este nevoie de cantități de timp alocate jocului din ce în ce mai mari, pentru ca jucătorul să se declare satisfăcut); jucătorul a încercat inutil să se oprească/să scadă timpul petrecut în joc; pierderea interesului față de alte activități și hobbyuri; persoana îi minte pe cei din jur cu privire la comportamentul de joc; activitatea de joc devine mecanism de coping pentru anxietate și vinovăție; persoana a pierdut/pus la risc oportunități și relații, din cauza comportamentului de joc. Organizația Mondială a Sănătății avertizează deja de câțiva ani în legătură cu nevoia introducerii dependenței de jocuri video în manualele de evaluare și diagnostic psihiatric.

O parte tot mai mare a comunității de practicieni se pune de acord cu privire la apariția unor consecințe negative de necontestat la nivelul copiilor și adolescenților: expunerea excesivă, timpurie, generează rezultate developmentale generale slabe (comunicare, motricitate, problem solving, abilități sociale); expunerea la ecran generează interferențe negative semnificative cu ciclurile de somn; substituția ecran/persoană în interacțiune; între 7-10 ani, mai mult de 2 ore/zi de expunere la ecran generează risc crescut de anxietate și depresie. Mai puțin de doi ani de

școală online au fost suficienți pentru ca multe dintre realitățile descrise mai sus să devină evidente în tot mai multe familii cu copii de toate vârstele.

Una dintre cele mai prestigioase asociații profesionale din lume, Asociația Americană de Pediatrie, susține o recomandare atât de clară: în primii doi ani de viață ecranele vor fi complet interzise în viața copiilor, urmând ca din al treilea an de viață să fie introduse cu precauții de timp și conținut, astfel încât, la final de preșcolaritate (6 ani) un copil să nu „consume" mai mult de o oră de ecran zilnic, alternat cu activități diverse de mișcare în aer liber și interacțiune umană.

Dacă ne îndreptăm atenția către comunitățile educaționale, descoperim un număr în creștere de cadre didactice tot mai îngrijorate de capacitățile atenționale fluctuante, interesul scăzut și motivația dezechilibrată a copiilor în raport cu activitatea de învățare. Mai mult, nu există încă studii serioase care să ateste că în școli se învață mai bine datorită mediilor digitale; nu există încă niciun studiu independent relevant care să ateste că procesele de învățare ale copiilor sunt mai eficiente doar prin introducerea calculatoarelor și ecranelor în sala de clasă; într-una dintre țările cu cel mai digitalizat sistem educațional, Coreea de Sud, Ministerul Educației a anunțat cu îngrijorare că 12% dintre elevi sunt dependenți de Internet.

Cât despre rețelele de socializare, acestea au adus în viața copiilor, printre altele, interacțiunea sub anonimat, identitatea falsă, comportamente negative fără asumare, consecințe sau responsabilitate, frauda (economică, academică,

identitară etc.), fenomenele de cyberbullying/mobbing, precum și o percepție pervertită asupra conceptului de prietenie și o subjugare a valorii personale și a stimei de sine în fața numărului de aprecieri și distribuiri.

Nu în ultimul rând, trăim în premieră un transfer de riscuri pentru sănătate tipice vârstei înaintate către generația de copii, tot mai frecvent diagnosticați, similar seniorilor din viața noastră, cu obezitate, pierderi neurocognitive sau diabet.

Semnalele de alarmă cu privire la utilizarea excesivă sau nesănătoasă a ecranelor de către copii sunt numeroase. Cu toate acestea, literatura de specialitate, care să ne ajute să înțelegem cu ușurință riscurile și să generăm schimbări pozitive în viața copiilor, nu este întotdeauna accesibilă. Cartea scrisă cu atât de multă empatie și respect pentru copii de către dr. Ducanda este o gură de aer proaspăt ce îmi doresc să intre în casele multor familii. Sper că tot mai mulți părinți vor fi ajutați, prin această lectură să-și dezvolte gândirea critică și să ia decizii sănătoase în legătură cu prezența și impactul ecranelor în viața copiilor, evitând interdicțiile totale, dozând echilibrat accesul celor mici în mediile digitale, la momentul potrivit, în cantitatea recomandată și cu un conținut corect ales.

Copiii în fața ecranelor reprezintă o resursă bogată în studii și exemple practice, dezvoltată de un profesionist ce se mișcă cu grație în marea de cunoaștere „practice-based" și „evidence-based".

Practicianul Ducanda evidențiază deficite de dezvoltare și comportamentale de natură să îngrijoreze și cel mai relaxat și senin părinte sau

practician în domeniul sănătății sau educației copilului: limbaj sărăcăcios sau cu o funcționalitate redusă; dificultăți de coordonare sau întârzieri în dezvoltarea motrică; jocuri stereotipe, repetitive sau lipsite de un fir logic sau narativ; deconectare în contextele sociale; toleranță extrem de scăzută la frustrare, însoțită de comportamente de agresivitate și/sau fizică; lipsă de curiozitate și explorarea redusă a mediului înconjurător; reacție redusă sau absentă atunci când cei din jur inițiază interacțiune socială; dificultăți de înțelegere a unor instrucțiuni simple, utilizate în contextul vieții de zi cu zi; gesturi și comportamente stereotipe, inadecvate în mediile specifice în care se află copilul; dificultăți de concentrare a atenției și tulburări de somn – toate acestea observate în diferite combinații, în viața copiilor cu consum excesiv de ecrane.

Conștientă de influența crucială a mediului înconjurător, în totalitatea sa, asupra dezvoltării neuro-cognitive, sociale și emoționale a copilului, dr. Ducanda ne invită să devenim atenți la rutinele de zi cu zi ale acestuia, pentru a vedea în ce măsură există resurse pentru îndeplinirea acelor nevoi fără de care creierul copilului nu se dezvoltă armonios: nevoia de a fi privit, de a i se vorbi, de a fi alinat prin mângâieri și îmbrățișări; nevoia de a împărtăși, de a se juca, de a-și folosi corpul în explorarea lumii reale, tridimensionale, de a avea experiențe senzoriale complexe tactile, auditive, olfactive, gustative, vizuale etc.

În capitole atent construite dar accesibil scrise, dr. Ducanda prezintă modalitățile specifice prin

care excesul de ecrane la vârste mici interferează cu principalele achiziții în procesul de creștere și dezvoltare a copiilor: relația de atașament cu părinții, dezvoltarea limbajului și a abilităților de comunicare, progresul în joc ca mediu prioritar de învățare pentru copii mici, consolidarea abilităților de management emoțional, cu precădere toleranța la frustrare și efort, concentrarea atenției, capacitățile cognitive, motricitatea și abilitățile de interacțiune socială.

Omul de știință Ducanda prezintă cu rigoare, facilitând astfel o creștere a nivelului de alfabetizare științifică și gândire critică, criteriile de corelație sau cazualitate între supraexpunerea la ecrane și tulburările constatate la nivelul copiilor, cu concluzii de necontestat:

– există un numărul mare de studii, efectuate în diferite țări, care stabilesc o corelație între supraexpunerea la ecrane și tulburări;
– tulburările descrise se regăsesc în toate studiile și constatările clinice;
– acumularea datelor clinice experimentale;
– apariția tulburărilor odată cu introducerea ecranelor și reducerea tulburărilor după îndepărtarea ecranelor;
– supraexpunerea la ecrane precede tulburările identificate;
– cu cât supraexpunerea copiilor este mai precoce și mai intensă, cu atât riscul de tulburări este mai mare;
– studiile iau în considerare variabile multiple (mediul social, venitul gospodăriei, sexul, etnia etc.).

Părinții nu sunt lăsați fără recomandări practice, concrete și eficiente referitoare la introducerea și utilizarea sănătoasă și echilibrată a mediilor și tehnologiilor digitale de către copii, astfel încât creierul lor în dezvoltare să nu fie afectat. Este constant prioritizată în recomandări facilitarea relațiilor nemediate ale copilului, cu propriul corp, cu părinții săi, cu mediul înconjurător, cu jocul spontan și rutinele cotidiene, ca ingrediente-cheie pentru o dezvoltare neuro-cerebrală optimă.

Nu în ultimul rând, dr. Ducanda invită autoritățile și factorii de decizie la o poziționare etică, nepărtinitoare și în acord cu interesul superior al copilului – singurul de care ar trebui să se țină cont în luarea deciziilor cu impact major asupra sănătății și dezvoltării celor mici.

---

[1] https://www.salvaticopiii.ro/sci-ro/files/92/928f0bff-bffa-447a-9a27-df979 ba1008f.pdf

Prefața ediției în limba franceză

Cât timp ne-a trebuit până să recunoaștem, în cele din urmă, nocivitatea tutunului și rolul lui în cancerul pulmonar? Cât timp ne-a trebuit până ca ravagiile produse de azbest să fie considerate boală profesională? Câți oameni au trebuit să se îmbolnăvească până să fie, în sfârșit, recunoscute efectele nocive ale Mediatorului[1], în ciuda avertismentelor repetate făcute de Irène Frachon[2]? Oare dezvoltarea și viața socială a câtor copii de toate vârstele trebuie să vedem că sunt grav afectate, ca să putem, în sfârșit, incrimina rolul ecranelor de orice tip? Căci alertele nu lipsesc, dimpotrivă, sunt din ce în ce mai multe. De mai bine de zece ani, Anne-Lise Ducanda nu încetează să avertizeze părinții asupra riscurilor majore care amenință copiii, cu deosebire pe cei micuți, supuși unei expuneri prelungite în fața multiplelor ecrane care au invadat spațiul familial. I-a fost greu să se facă auzită și s-a lovit de ostilitatea și chiar amenințările anumitor asociații, de scepticismul și reticența specialiștilor sau a oamenilor de știință, de inerția autorităților publice. Prea multe interese, cu deosebire de natură financiară, sunt în joc! Doar părinții nu s-au mai îndoit după ce au constatat evoluția extraordinar de bună a copiilor când au încetat să-i mai expună excesiv; stau dovadă nenumăratele e-mailuri primite și pe care

autoarea a fost autorizată să le facă publice. Corespondența cu părinții este una dintre comorile acestei cărți, în care înfățișează lupta sa. Și care oferă informații prețioase tuturor celor care acordă atenție stării de bine a copiilor și condițiilor favorabile unei bune dezvoltări.

Medic de Protecție Maternală și Infantilă (PMI – instituție amenințată cu dispariția, în treacăt fie spus), Anne-Lise Ducanda a fost inițial intrigată de diversele tulburări de creștere observate la micuții din creșă sau din grădiniță, cu vârste între 6 și 8 luni și 4-5 ani. Ea detaliază aceste tulburări cu o precizie ce va fi utilă tuturor. Astăzi este greu de contestat nocivitatea acestei expuneri excesive, dar rămân întrebările cu privire la mecanismele interne ale acestor tulburări. Ecranele sunt cauza directă sau este vorba despre efectul carenței relaționale? (Când copilul se află în fața ecranului său, el nu mai este în relație cu alte persoane reale!) Prima ipoteză pune în discuție ecranul însuși, cea de-a doua, părinții, care și-ar abandona copiii!

Personal, sunt convins că prezența excesivă în fața ecranelor este un agent toxic major în neurodezvoltarea creierului unui copil mic care, expus permanent virtualității, nu poate experimenta consistența lumii și nu-și poate dezvolta conexiunile sinaptice în mod satisfăcător. Este ușor să-i acuzăm pe părinți de abandon, când, de fapt, aceștia sunt bombardați continuu cu oferte publicitare înșelătoare. Dr. Ducanda prezintă foarte bine aceste provocări, inclusiv pentru copiii mai mari, la care dificultățile întâlnite se referă în principal la dependență,

adicție și efecte asupra vieții sociale, cu deosebire asupra celei școlare. Această carte, bogată în informații, este valoroasă și datorită sfaturilor și recomandărilor prețioase pe care autoarea le dă părinților care doresc să-și ajute copiii să scape de influența nefastă exercitată de ecrane. Trebuie să-i mulțumim!

Părinți, specialiști în problemele copilăriei, profesori, medici și pediatri, oameni de știință și cercetători, toți vor găsi în această carte informații indispensabile atât pentru a asigura buna dezvoltare a tuturor copiilor, respectând nevoile lor reale (iar nu pe cele virtuale!), cât și pentru a stabili locul corect al ecranelor în spațiul familial, acela de obiecte, fără îndoială, indispensabile, dar care nu trebuie să substituie viața reală.

Daniel Marcelli
Profesor emerit de psihiatria copilului și adolescentului,fost președinte al Societății Franceze de Psihiatrie a Copilului și Adolescentului și de discipline asociate (SFPEADA)

---

[1] Mediator (clorhidrat de benfluorex), este un medicament din familia produselor farmaceutice derivate din amfetamine, care acționează asupra sistemului nervos, reducând senzația de oboseală, foame, somn (n. tr.).

[2] Medic pneumolog francez, care a jucat un rol decisiv în afacerea Mediator, medicament comercializat în Franța de laboratoarele Servier din 1976 până în 2009, și care ar fi cauzat moartea multor pacienți până la retragerea acestuia (n. tr.).

„Ființa umană este făcută pentru a fi iubită,
iar bunurile materiale pentru a fi folosite.
Dacă lumea este pe dos, asta se întâmplă pentru
că bunurile
sunt iubite, iar ființele umane folosite.”

Autor necunoscut

Această care este dedicată tuturor părinților, bunicilor și viitorilor părinți, între care și voi, copiii mei: Aloïs, Enora, Matilin și Katell

Când se aprinde un ecran, se stinge un copil...

Introducere

Martie 2017. Mă întorc acasă la capătul unei zile lungi de consultații la centrul de Protecție Maternală și Infantilă (PMI), unde lucrez ca medic din 2002. La fel ca în fiecare zi, sunt confruntată, din nou, la copii cu vârsta între 2 și 5 ani, cu situații care mă descumpănesc: micul Matthis, în vârstă de 4 ani, al cărui limbaj se reduce la desemnarea culorilor; mica Inès, de 3 ani, care nu are deloc forță în mâini și nu poate ține creionul; micul Nathanaël, de 3 ani și jumătate, care, odată intrat în clasă, rămâne așezat toată ziua pe același scaun, cu aceeași jucărie în mână; micul Brian, de 4 ani, care nu poate sta așezat mai mult de un minut și care pune mâna pe toate; micuța Cloé, de 2 ani și jumătate, care nu suportă frustrarea: doar un „nu” să-i spui, și începe să urle și să se tăvălească pe jos; micul Théo, de 4 ani, care mușcă, zgârie și lovește tot timpul; micuța Zoé, de 3 ani, care nu se joacă cu ceilalți. Stă în bula ei, indiferentă la lumea care o înconjoară. Zoé nu reacționează la numele ei, ceea ce este normal doar la un bebeluș de 9 luni. Nu înțelege ce înseamnă „du-te și caută-ți paltonul”, înțelegere ce ar fi trebuit dobândită până spre 15 luni, și remarcăm la ea gesturi inadaptate: bate din mâini ca și cum ar da din aripi, stereotip pe care îl întâlnesc din ce în ce mai des.

Multe alte cazuri asemănătoare, pe care nu le mai enumăr acum. De câțiva ani, educatorii din

grădinițe dezorientați, precum și personalul de la creșă și de la centrele de zi pentru copii îmi trimit din ce în ce mai mulți copilași prezentând una sau mai multe tulburări, cu diferite grade de severitate. Vin rând pe rând în cabinetul meu, de șapte ori mai mulți decât în urmă cu 15 ani de când lucrez la acest centru.

Situația aceasta este sursa unei mari suferințe: pentru specialiști; pentru copil, care nu se simte asemenea celorlalți și care este adesea pedepsit; pentru părinți, cărora li se repetă zilnic că au un copil cu dificultăți. Se reunește deci la școală o Echipă educativă la care particip și care duce, de cele mai multe ori, la solicitarea unui însoțitor școlar[1]. Căci, pentru un copil care nu vorbește, nu înțelege, se mișcă tot timpul, face crize, este neapărată nevoie de o persoană în plus la clasă, numai și numai pentru el. Uneori trebuie prevăzută o deșcolarizare parțială sau totală, în așteptarea unui însoțitor. Pentru a-l obține, părinții trebuie să depună un dosar gros la Casa Departamentală pentru Persoanele cu Handicap (MDPH[2]).

Aceasta este copleșită de înmulțirea cererilor cu dosar de handicap. Spre exemplu, între 2010 și 2016, instituția a acordat de trei ori mai mulți însoțitori școlari în Essonne[3].

Pentru părinți a fost un șoc! Cum să explici că astfel de copii, cu astfel de tulburări, ajung la școală fără să fi fost observați înainte?

O explicație ar fi că studiile de medicină se concentrează mai mult asupra patologiilor fizice decât pe dezvoltarea copilului, normală sau patologică.

Iar pe de altă parte, copiii nu vin la PMI sau la evaluările școlare pentru boli asupra cărora eu am avut șansa să mă concentrez în toate etapele, de dezvoltare, de învățare, și să studiez comportamentele, precum și relațiile părinți-copii. Sutele de copii aflați în dificultate, cu profil similar, pe care i-am întâlnit în ultimii ani m-au interpelat, mi-au pus întrebări și, în cele din urmă, m-au dus pe drumul ecranelor. Activitatea mea de doctor de protecție maternală și infantilă m-a învățat multe despre dezvoltarea normală a copilului și despre sincopele de dezvoltare. Astfel, de-a lungul anilor, am avut șansa să beneficiez de un extraordinar câmp de observație, care-mi permite astăzi să ridic o serie de întrebări.

Istoria unei descoperiri

„Doamnă doctor, am în clasă un băieţel, Mathéo, pe care trebuie neapărat să-l vedeţi. Are 3 ani, dar nu înţelege solicitări simple, de tipul «du-te și caută-ţi pantofii», și care nu poate să facă aceeași activitate mai mult de două minute. Nu există niciun sens în ceea ce face. Nu vorbește decât repetând frazele pe care le aude și nu se joacă cu colegii. De fapt, nu știe să se joace și aruncă jucăriile pe jos. Am așteptat câteva săptămâni, dar nu face niciun progres și este foarte dificil. Văzul și auzul i-au fost testate și sunt normale. Pot să spun părinţilor să vină la dumneavoastră?”

Matéo intră cu tatăl în cabinetul meu PMI, îi spun „Bună ziua!”. El îmi răspunde: „Albastru.” Îl întreb: „Cum te cheamă?”, îmi răspunde: „Verde.” „Și câte cuburi sunt aici?”, îmi răspunde „Galben”. Pe toată durata consultației, tatăl ia obiecte de pe biroul meu și îl pune să spună culoarea pentru fiecare, privindu-mă cu mândrie. Atunci îl întreb cât timp petrece Matéo în faţa unui ecran. „Trei ore pe zi, dar nu vede decât filme educative”, spune pentru a mă liniști. Pentru tată, a învăţa să vorbească cu fiul lui înseamnă să-l înveţe cifrele, literele și mai ales culorile. Îi spun tatălui: „În afară de închiderea ecranului, desigur, nu vă mai cer decât un singur lucru pentru data viitoare: să încetaţi să-l mai învăţaţi culorile.” Îi vorbesc despre efectul ecranului și despre dezvoltarea copilului. După o lună, îl revăd pe băieţel. Înainte de a-l revedea am sunat-o pe directoarea școlii. I-am înţeles imediat bucuria și ușurarea. Mathéo încetase să mai spună culorile oriunde și oricând. În ciuda limbajului său încă ezitant, cuvintele începeau să aibă sens pentru el. Putea deci să meargă la școală, spre marea satisfacţie a tatălui, uimit de progresele fiului său. Școala nu m-a mai căutat pentru cazul Mathéo.

Într-o dimineaţă din decembrie 2016, o primesc pe Sara, în vârstă de 2 ani. Prezintă

aceleași simptome ca fratele său de 4 ani, William, pe care îl supraveghez de când a început școlarizarea. O chem în sala de așteptare și ea nu reacţionează: ca și cum nu m-ar vedea. Este foarte agitată și nu știe să se joace cu jucăriile, pe care le apucă și le aruncă. Își flutură mâinile din coate, ca o pasăre: ceea ce numim *flapping*. Aflată în bula ei, nu mă privește când îi vorbesc și nu înţelege ce îi spun. În schimb, când îi arăt o carte cu poze, spune *fish* în faţa unei imagini cu un pește, în condiţiile în care părinţii nu vorbesc deloc engleză. „Sara folosește ecranul?" „Da", îmi răspunde mama, „îi dau telefonul meu, ca să înveţe engleză." Părinţii visează ca fiica lor să fie bilingvă... și calmă.

Centrul de zi pentru copii mă cheamă pentru o urgenţă. Ethan, un micuţ de 20 de luni, care îi mușcă pe ceilalţi copii și personalul de la creșă în momentul în care vreunul dintre ei se apropie prea mult de el. Mai mult chiar, refuză să-și abandoneze prada și nu-și descleștează dinţii, ceea ce a obligat centrul să nu-l mai primească o vreme.

Câteva zile mai târziu o primesc pe mama lui: de când părinţii s-au despărţit, trăiește singură cu băieţelul său. Ethan este foarte agitat. Nu se joacă. Până acum, dificultăţile lui Ethan fuseseră puse doar pe seama

situaţiei familiale delicate. Pun întrebarea despre ecran: mama urmărește un canal de știri timp de cinci ore pe zi, încontinuu, în aceeași cameră în care se află și Ethan. Îi cer deci, dacă îi va fi cu putinţă, să oprească televizorul în prezenţa lui Ethan și să aștepte ca el să adoarmă pentru a urmări știrile. Este categoric dispusă să o facă. Cincisprezece zile mai târziu, directoarea centrului de zi mă anunţă că micuţul este mult mai bine: mușcă din ce în ce mai rar; poate fi reprimit la centrul de zi și se poate spera, dacă va continua să facă progrese, la o intrare normală în sistemul de învăţământ.

De la videoclipul meu la nașterea CoSE

An după an, crește numărul copiilor semnalați cu dificultăți, iar tulburările devin mai grave. Cum se explică acest lucru?

În realitate, acest fenomen nu ar fi nou: îmi amintesc că am semnalat încă din 2009 superiorilor mei de la PMI o creștere îngrijorătoare a tulburărilor de comportament. Iar acela nu era decât începutul.

Se știe că influența mediului asupra dezvoltării copilului este considerabilă în ceea ce privește procesul de plasticitate cerebrală. Tocmai de aceea, atunci când sunt prezente dificultăți, mi-am luat obiceiul de a întreba sistematic părinții despre viața zilnică a copilului: „Ce face copilul dumneavoastră acasă?”, „Cum își ocupă timpul?”, „Ce îi place să facă?”, „Ieșiți cu el?”,

„Povestiți-mi o zi din viața copilului dumneavoastră."

Or, cam din 2015 încoace, primesc de fiecare dată același răspuns: „Doamnă doctor, dacă ați ști, îi place să navigheze pe telefoanele noastre sau pe tableta pe care i-am cumpărat-o de Crăciun, aceea concepută special pentru copii. Este foarte dotat: intră singur pe YouTube și își găsește cântecelele sau desenele animate preferate. Știe deja să numere până la 100 și cunoaște alfabetul și culorile în trei limbi." Preocupați de reușita copilului lor pe care îl iubesc, într-o societate care a plasat performanța deasupra a orice, acești părinți, crezând că micuțul lor se distinge prin precocitate, se trezesc în fața unui copil care recită alfabetul în trei limbi, dar nu înțelege „Pune-ți pantofii!"

Dar dacă micuțul care petrece ore pe zi în fața unui desen animat sau a unui cântecel pe YouTube, sau a unei aplicații educative pe smartphone, se va trezi blocat în dezvoltarea sa? Și dacă părinții săi, din ce în ce mai captivați de smartphone-ul lor, vor fi atât de puțin disponibili pentru el încât copilul își va pierde interesul față de relațiile cu celălalt?

Așa cum are nevoie de hrană și de apă pentru a crește frumos, copilul are nevoie și de hrană cognitivă și afectivă, pentru ca astfel creierul lui să se dezvolte: nevoie de a fi privit, de a i se vorbi, de a fi alintat; nevoie de a împărtăși, de a se juca, de a-și folosi corpul în explorarea lumii reale, cea în trei dimensiuni, cu toate sensurile sale: e cald, e frig, e dulce, e greu, e bun, are gust de banană, cade când îi dau drumul și face

zgomot, provoacă durere... Și, ajungând la creier, aceste miliarde de informații antrenează crearea a mii de noi conexiuni cerebrale pe secundă.

Aceste considerații reiau teoriile pediatrului și psihanalistului Donald Winnicott și ale continuatorului său, psihiatrul John Bowlby: copilul are nevoie să simtă că este important în ochii părinților săi. Privirea umană, ca fundament al atașamentului, este un puternic stimulent pentru dezvoltarea copilului. Neuroștiințele au confirmat-o de-a lungul ultimilor ani[4]. Or, ecranele sunt un veritabil paravan între copil și lume, între copil și părinții săi.

Încetul cu încetul, încep să cer părinților să stingă toate ecranele din fața copilului, să stingă televizorul în prezența sa, să iasă cu el, să-i vorbească, să-i propună jucării pe care le poate manipula, să le ducă la gură, să-l lase să cadă... Foarte adesea, după o lună, constat o diminuare a tulburărilor: copiii agitați sunt cu mult mai calmi, cei care nu vorbeau încep să bolborosească și să bâiguie, alții încep să-și privească părinții. Când părinții au reușit să limiteze sau (mai ales) să elimine complet utilizarea ecranelor, ceea ce este foarte dificil, cei mai mulți copii fac progrese reale, constatate atât la mine la cabinet, cât și la școală și acasă.

Mărturiile educatorilor și ale părinților în acest sens sunt din ce în ce mai numeroase:

„La o lună și jumătate după ce am oprit ecranele, nu mai există nicio diferenţă între Noé și ceilalţi copii din clasă”, îmi spune o

educatoare de la grupa mijlocie a grădiniţei. „Cu o lună și jumătate în urmă, Noé agresa în fiecare zi o fetiţă, repeta cifrele, dar nu înţelegea cerinţele de la grădiniţă.”

Doi ani mai târziu, încurajată de propriii mei copii, care au văzut cât de mult sunt atașată de acest subiect, mă decid să difuzez pe YouTube un videoclip de alertare, ca să-mi împărtășesc observațiile unui număr mai mare de oameni: părinți, specialiști, autorități din domeniul sănătății. Dr. Isabelle Terrasse, medic la PMI în același departament, cunoscând și ea acest subiect, acceptă cu bucurie să semneze alături de mine acest videoclip. Suntem pe 1 martie 2017.

Imediat după postarea videoclipului, am fost contactată de numeroși specialiști din domeniile sănătății și educației: psihologi, logopezi, pediatri, psihiatri de copii, medici școlari sau de la PMI, terapeuți psihomotori, educatori... Printre ei: psihologul Sabine Duflo, al cărei articol pasionant despre pericolul tabletelor[5] îl citisem în 2015 în ziarul *Le Monde*.

Toți făceau aceleași observații. Ca și mine, în fața acestor tulburări în continuă creștere, se întrebau despre rolul ecranelor care invadaseră zi după zi lumea copiilor, ca și a părinților. Și dacă, pentru prima dată în istoria umanității, progresul tehnologic împiedica dezvoltarea copilului?

S-au ridicat voci din toate părțile:

„Ne aflăm în fața unei crize educative majore. PMI, psihologii și medicii de școală nu sunt suficienți ca să poată consulta toți copiii pe care îi prezentăm. La creșă nu putem face activități cu

patru copii. Azi nu mai facem deloc aceeași treabă ca în urmă cu 15 ani. Tulburările aparținând spectrului autist au devenit o adevărată pandemie."

În martie 2018, directorii de grădinițe din Essonne fondează grupul ECRAN[6] și adresează o scrisoare Ministerului Educației Naționale și Ministerului Sănătății

„pentru a avertiza asupra flagelului ecranelor, care afectează din ce în ce mai mulți copii. Există și alte cauze, dar în majoritatea cazurilor supraexpunerea la ecrane este identificată drept cauza eșecului școlar. Lucrăm astăzi cu specialiști în sănătate (logopezi, medici, terapeuți psihomotori) care au constatat: supraexpunerea la ecrane ocupă o parte din ce în ce mai mare din munca lor. Iar ajutorul pe care îl oferă are adesea un efect limitat atunci când nu se tratează supraexpunerea la ecrane."

Sabine Duflo propune atunci ideea de a reuni într-un colectiv zece specialiști, preocupați de aceeași problematică și având aceleași convingeri puternice, pentru a alerta părinții, a informa specialiștii și a interpela autoritățile publice: astfel s-a născut colectivul CoSE[7].

De la crearea sa, CoSe a inițiat numeroase acțiuni. Am publicat numeroase articole în presa științifică și în cea de informare și mai ales patru puncte de vedere[8] în *Le Monde* și cinci în *Le Figaro*. Am participat la numeroase reportaje televizate și radiofonice și am vorbit la numeroase mese rotunde și colocvii medicale.

Dincolo de toate acestea, cum videoclipul meu fusese amplu difuzat de către media, foarte mulți

părinți au putut să-l vadă și ei, stupefiați de ceea ce descriam. În luna mai 2021, are 426 000 de vizualizări. Primesc scrisori din toate colțurile lumii și se fac progrese rapide și foarte importante în închiderea ecranelor:

„Au trecut exact 19 zile de când am oprit complet ecranele pentru fiul meu de 20 de luni. Théo a încetat să-și mai fluture mâinile, zâmbește mult mai mult, doarme (înainte se trezea frecvent în timpul nopţii), se joacă cu jocuri și a abandonat ușile și dulapurile. Începe să gângurească ușor, în timp ce înainte de a stinge ecranele nu scotea o vorbă", îmi scrie o mamă în aprilie 2018.

Pentru a evalua fenomenul, m-am decis câteva luni mai târziu să adun datele din dosarele copiilor pe care școlile, creșele și centrele de zi mi-i semnalaseră în cursul anului școlar 2016-1017. Viry-Châtillon este un oraș mediu, cu 31 000 de locuitori, cu cartiere mai mult sau mai puțin favorizate. Care reunește în cadrul celor 12 grădinițe publice 981 de copii, în grupe mici și mijlocii. În urmă cu 15 ani mi-au fost semnalați 35 de copii cu dificultăți; în momentul în care am extras datele erau 220. De șapte ori mai mult. Am decis să mă concentrez asupra copiilor cu cele mai mari dificultăți, cei care aveau nevoie de un ajutor prioritar. Între cei 154 de copii, am remarcat deja că 74% erau băieți și 26% fetițe. În cadrul acestui grup am observat mai exact că:

– 65% dintre copii aveau un prost contact vizual cu mine;

– 46% nu reușeau să se concentreze, nici să se odihnească;

– 43% nu înțelegeau o cerință simplă precum „dă-i acel cub tatălui tău”;

– 36% aveau tulburări grave de relaționare și de comunicare;

– 28% nu reacționau la auzul numelui propriu;

– 25% erau agresivi, chiar violenți.

Apoi, am notat obiceiurile familiale și am remarcat că 90 până la 98% dintre copiii prezentând aceste simptome erau supraexpuși la ecrane, adică mai mult de patru ore pe zi, incluzând aici și televizorul deschis ca fundal ambiental. Și, pe măsură ce constatam că ecranele sunt responsabile de numeroase tulburări, puneam întrebări din ce în ce mai exacte despre locul lor în sânul familiei.

În ce moment putem considera că un copil este supraexpus la ecrane?

Putem distinge între două tipuri de expunere:

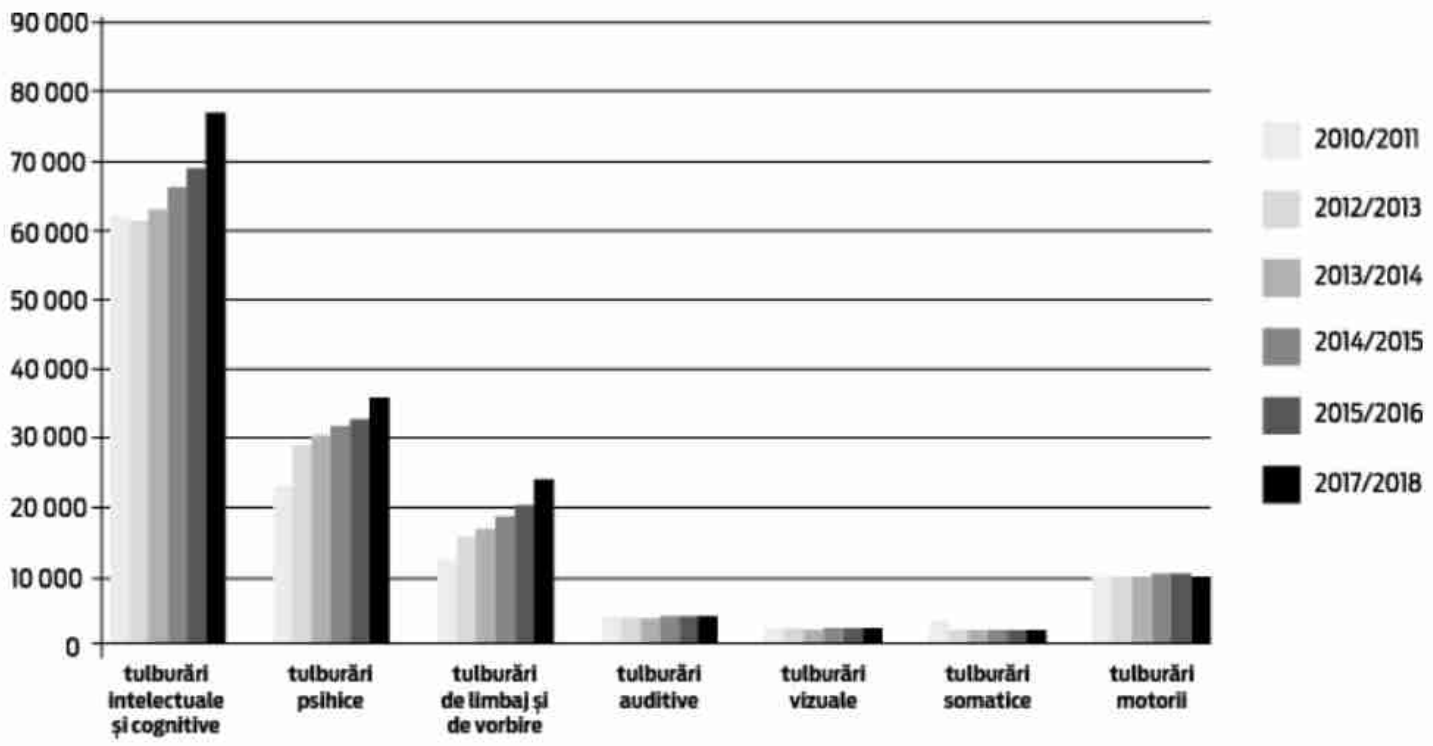
- o expunere directă, când copilul se uită la televizor la cântecelele lui, se joacă pe smartphone-ul unuia dintre părinţi sau face mici exerciţii pe tableta sa pentru copii;

- o expunere indirectă, când copilul se află într-o cameră unde este aprins un ecran, fie că este vorba de televizor, de consola pentru jocuri a fratelui mai mare sau de calculatorul

părintelui, chiar dacă nu pare că se uită la aceste ecrane.

Pe de o parte, prezenţa ecranelor în funcţiune deranjează și limitează interacţiunile dintre părinţi și copii, și unii și alţii aruncând priviri repetate spre ecran. Pe de altă parte, zgomotele, semnalele luminoase întrerup copilul din explorarea lumii înconjurătoare, când de fapt el are nevoie de întreaga sa concentrare pentru a o înţelege.

Această creștere a numărului de tulburări la scară națională, nu numai la Viry-Châtillon, mi-a fost confirmată de Direcția generală pentru învățământ școlar (DGSCO[9]), care ține de Ministerul Educației Naționale. Pornind de la aceste cifre publicate anual, Eric Osika, pediatru în cadrul CoSe, a stabilit următorul grafic:



Aceste cifre arată o creștere foarte importantă între 2010 și 2018 a numărului de copii cu vârste între 2 și 11 ani care se află în situații de handicap, dar numai pentru întârzierile de dezvoltare și cele de comportament. DGESCO arată, într-adevăr, o creștere cu 24% a tulburărilor intelectuale și cognitive (cei care nu înțeleg „încalță-te” se află în această grupă), o creștere cu 54% a tulburărilor psihicului (în această grupă se află copiii care au tulburări de relaționare și de comunicare) și o creștere cu 94% a tulburărilor de limbaj (absența limbajului, limbaj întârziat sau pseudo-limbaj). În schimb, tulburările fizice (deficitele senzoriale, tulburările motorii sau somatice) rămân stabile. În urma acestei constatări CoSe a publicat, pe 16 ianuarie 2019, un punct de vedere în *Le Monde*.

Prea multe mesaje contradictorii, părinţi dezorientaţi

Sondajele arată toate același lucru: ecranele constituie sursă de conflict și de tensiune în casă. Începând cu 2017, acestea reprezintă chiar prima sursă de îngrijorare în sânul familiilor[10]. Dar 44% dintre părinți consideră că nu sunt deloc sau sunt insuficient consiliați pentru a gestiona ecranele[11]. Conform unui sondaj realizat și difuzat de RMC, 91% dintre părinți consideră că ecranele sunt un obstacol în calea schimburilor în familie.

Niciodată nu a fost atât de dificil să fii părinte, iar acest lucru se întâmplă în mare parte din cauza tsunamiului digital care ne-a inundat viețile și casele.

Încurajați de campaniile agresive de marketing și sedușii de numeroasele avantaje oferite de ecrane, părinții le-au utilizat masiv pentru copiii lor. Lucru demonstrat de studiul organizației Common Sense Media, care a interogat 1 440 de părinți, eșantion reprezentativ pentru populația americană, asupra folosirii ecranelor de către copiii cu vârste între 0 și 2 ani. Într-o societate a performanței, se recurge la utilizarea ecranelor mai ales pentru ca cei mici să învețe (70%), dar și pentru a-i distra sau calma (66%) sau pentru a le face plăcere (54%), precum și pentru ca părinții să se poată ocupa de treburile casnice (52%), pentru a le da ceva de făcut copiilor când sunt afară (35%), pentru că frații utilizează ecranele (32%) și pentru că se plictisesc (21%). De altfel, 74% dintre părinți sunt convinși că, dacă copiii lor vor fi familiarizați mai devreme cu instrumentele digitale, aceștia vor fi mai pregătiți pentru lumea de mâine. Autorii sondajului au luat în considerare nivelul socio-economic, originea etnică și nivelul de educație al părinților[12].

De ce ar renunța, așadar, părinții la obiceiul de a lăsa copiilor smartphone-urile sau tabletele câtă vreme acestora din urmă le place să le utilizeze și chiar le cer părinților să le pună la dispoziție?

Prin urmare, nu putem decât să realizăm că părinții nu înțeleg și că sunt dezorientați atunci când află că micuțul lor, intrând pentru prima dată în grupa mică, are dificultăți și că ecranele sunt principalii vinovați.

Dar unde sunt autoritățile publice în toată această problemă?

Dacă fenomenul era încă puțin cunoscut în Franța în 2017, atunci când am lansat prima alertă, de atunci dispunem de studii din ce în ce mai numeroase, care confirmă constatările noastre din practică. În ciuda concluziilor acestor studii, în ciuda apelurilor a numeroși specialiști, a numeroase comitete, asociații, măsurile luate de autoritățile publice rămân foarte timide, iar industria digitală nu este împiedicată de niciun scut de apărare, dimpotrivă. Diluviul digital continuă să invadeze lumea copilului încă de la naștere. Drept dovadă: sălile de alăptare a sugarilor din maternități afișează în mod liber reclame pentru aplicații digitale deasupra meselor de înfășat.

Această invazie digitală continuă în unele creșe și grădinițe, pe care autoritățile publice și autoritățile locale le încurajează să se digitalizeze. Dar au ecranele cu adevărat virtuțile educaționale pe care le atribuim? Întrebare esențială care trebuie pusă mai ales acum când, din cauza izolării și crizei sanitare prin care trecem[13], digitalizarea educației se accelerează, de la școală la universitate și în toate domeniile vieții noastre. De altfel, mai multe studii au arătat că tulburările la copii au crescut în această perioadă.

O carte cu opinii categorice, pentru a alerta, a informa, a susține

Părinții, pierduți, au nevoie de mesaje clare și de ajutor. Specialiștii, conștienți de gravitatea

fenomenului, au nevoie de o pregătire masivă și imediată. Prin urmare, este urgent ca autoritățile publice să se sesizeze cu privire la această situație care se conturează din ce în ce mai mult ca o problemă majoră de sănătate publică.

Mai mult ca oricând, este timpul să punem sub semnul întrebării aceste aparate care ne-au revoluționat viețile, obiceiurile, comportamentul și relațiile. Desigur, digitalul oferă noi oportunități, surse de progres în anumite domenii. Dar este, totuși, necesar să-l idealizăm, chiar să-l idolatrizăm? Ne-am pus oare cu adevărat suficiente întrebări despre natura acestor instrumente, care sunt omniprezente în viața copiilor și a părinților?

Exact acest lucru și-l propune această carte, în lumina celor 15 ani de practică alături de copii și părinții lor, îmbogățiți de schimburile constante de experiență cu ceilalți specialiști practicieni și de informațiile oferite de studiile pe această temă, care s-au înmulțit în ultima vreme.

În ultimii 4 ani, am fost din ce în ce mai mult solicitată să sensibilizez, să formez, să informez. Sper ca aceste pagini, asemenea videoclipului meu de alertă și alături de numeroasele conferințe pe care le-am susținut, să ofere câteva indicații, în special părinților care se simt pierduți în acest labirint digital, care îi scufundă, așa cum am văzut adesea, în îngrijorare și dezorientare.

Această carte nu este în niciun caz o declarație de război adresată ecranelor. Apreciez eu însămi rolul pe care l-au jucat în difuzarea avertismentelor mele și valoarea pe care o au în munca mea de fiecare zi. Dacă ele pot fi, într-

adevăr, foarte utile în lumea adulților, înseamnă oare că își găsesc rostul și în lumea copiilor? Sunt doar jucării printre alte jucării? Să nu ne lăsăm înșelați într-o naivitate fericită, relativizând efectul ecranelor, și să nu cedăm în fața ademenirilor de sirenă ale digitalului, ca și cum ar fi o soluție magică.

Această carte are, de fapt, un obiectiv clar să prezinte constatările și să împărtășească numeroasele întrebări ale unui specialist lipsit de conflicte de interese, punându-se în slujba cât mai multor persoane și în special a copiilor. Această carte este dedicată lor și părinților lor.

---

[1] În această lucrare se vorbește despre AVS (Auxiliaire de vie scolaire; fr.), pentru că este numele cel mai folosit atât de părinți, cât și de personalul de specialitate. Cu toate acestea, denumirea exactă este astăzi AESH (Accompagnant des élèves en situation de handicap) sau însoțitor pentru elevii cu situație de handicap. În limba română, însă, se întâlnește mai des „însoțitor școlar" (n. a., adaptare n. red.).

[2] Acronim de la Maison départementale des personnes handicapées, instituție din Franța (n. tr.).

[3] Departament situat în sudul Parisului, în regiunea Île-de-France (n. tr.).

[4] Mairesse Y., „Apport des neurosciences affectives dans des situations de perturbations intenses du système émotionnel" [Contribuția neuroștiințelor afective în tulburările intense ale sistemului emoțional], *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 30 (2), 2012; Neuville V. *et al.*, „L'impact des relations précoces sur le dèveloppement cérébral: le trouble réactionnel de l'attachement vu par les neurosciences" [Impactul relațiilor precoce asupra dezvoltării cerebrale: tulburarea de reacție a atașamentului din perspectiva neuroștiințelor], *La psychiatrie de l'enfant*, 60 (2), 2017.

[5] „Les tablettes, à éloigner des enfants" [Tabletele trebuie ținute departe de copii], în *Le Monde*, 16 septembrie 2015.

[6] Acronim de la Écoles pour la régulation et l'accompagnement du numérique, în traducere: Școlile pentru reglementare și sprijin digital (n. tr.).
[7] Acronim de la Collectif surexposition écrans, în traducere: Colectiv supraexpunere la ecrane (n. tr.).
[8] „La surexposition des jeunes enfants aux écrans est un enjeu majeur de santé publique" [Supraexpunerea copiilor mici la ecrane reprezintă o problemă majoră de sănătate publică], în *Le Monde*, 31 mai 2017; „Écrans: l'enfant surexposé peut présenter de graves retards" [Ecranele: copilul supraexpus poate prezenta întârzieri serioase], în *Le Monde*, 18 februarie 2018; „Exposition aux écrans: qui défend-on, les enfants ou l'industrie du numérique?" [Expunerea la ecrane: pe cine apărăm, copiii sau industria digitală?], în *Le Monde*, 17 ianuarie 2019; „Confinement et numérique: taire les risques que nous faisons prendre à nos enfants n'est pas tolérable" [Lockdownul și calculatorul: nu e tolerabilă trecerea sub tăcere a riscurilor la care îi supunem pe copiii noștri], în *Le Monde*, 6 iunie 2020; „Parents, la nocivité des écrans pour vos enfants est avérée" [Părinți, s-a dovedit nocivitatea ecranelor pentru copiii voștri], în *Le Figaro*, 20 octombrie 2019; „Quand le parent utilise son téléphone il n'est plus disponible pour son enfant" [Când părintele folosește telefonul, nu mai este disponibil pentru propriul copil], în *Le Figaro*, 2 martie 2021; „L'immense nocivité des écrans sur le développement des jeunes enfants" [Nocivitatea uriașă a ecranelor asupra dezvoltării copiilor mici], în *Le Figaro*, 25 iulie 2017; „Oui, les conséquences de l'addiction des jeunes aux jeux vidéo sont terribles" [Da, consecințele dependenței copiilor de ecrane sunt groaznice], în *Le Figaro*, 12 februarie 2021; „Certains contenus de la série d'éducation sexuelle de France Télévisions pour les adolescents sont problématiques" [Unele conținuturi din serialele de educație sexuală pentru adolescenți de la televiziunea franceză sunt problematice], în *Le Figaro*, 11 mai 2021.
[9] Acronim de la Direction générale de l'enseignement scolaire, instituție echivalentă Centrului Național pentru Evaluare și Politici în Educație (n. red.).
[10] Conform unui studiu UNAF [Uniunea Națională a Asociațiilor Familiale], întreprins în 2017, în peste 60 de departamente, pe 22 735 de părinți cu copii având vârste

între 6 și 12 ani (https://www.unaf.fr/spip. php? article22743).

[11] Conform unui studiu UNAF din 2020: „La parentalité à l'épreuve du numérique" [Parentalitatea confruntată cu mediul digital] (https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/etude-la-parentalite-a-lepreuve-du-numerique/).

[12] Sondaj Ipsos 2017.

[13] Cartea a apărut în Franța în anul 2021 (n. red.).

Capitolul 1

Studii de caz

21 ianuarie 2018

Bună ziua, dragă doamnă doctor,

Am vrut să vă scriu, cu lacrimi în ochi, pentru că, asemenea multor părinți din zilele noastre, am făcut imensa prostie de a-mi expune copilul foarte devreme la un ecran: tableta. Sigur, nu mi-am lăsat băiatul decât câteva minute, uneori o oră, dar a fost și așa prea mult pentru creierul lui atât de mic. Băiatul meu a avut o întârziere în dezvoltarea limbajului. Doctorul meu mi-a spus să nu mă îngrijorez și mă sfătuiește să-l pun în fața televizorului. Băiatul meu nu mânca cum trebuie și atunci am avut nefericita reacție de a-l așeza în fața unui ecran, televizor sau tabletă, ca să mănânce. Rezultatul a fost că mânca, dar fără să aprecieze gustul. La 18 luni, băiatul meu a început să fie violent, agitat, agresiv. Toți cei din jurul meu îmi spuneau: „Pentru că nu vorbește încă.” Eram convinsă că, dacă îl așez în fața unui ecran, situația se va îmbunătăți. Or, a fost chiar mai rău.

În urmă cu câteva luni, soțul meu mi-a trimis videoclipul dumneavoastră, în care avertizați despre pericolele ecranelor: acesta a fost declicul. Atunci am oprit definitiv tableta. Iar băiatul meu, asemeni unei flori, s-a deschis puțin

câte puțin. Agresivitatea a scăzut, dar fără să dispară complet. Soțul meu, dependent de televizor, l-a lăsat pe băiat să se uite împreună cu el.

Acum câteva zile, băiatul meu de 4 ani a făcut un desen, absolut identic cu cel pe care l-ați arătat în videoclip. De o săptămână la noi nu se mai aprinde televizorul. Soțul meu se abține și este mult mai bine, căci cel mai important lucru pentru noi este să restabilim situația. Avem ambiții mari pentru copilul nostru, iar acest lucru merită orice efort. N-aș fi crezut vreodată că gestul meu banal ar fi putut face atât de mult rău celui mai de preț dar al nostru: fiul nostru.

Dragă doamnă doctor, vreau să vă mulțumesc pentru munca pe care o faceți, pentru devotamentul dumneavoastră față de aceste ființe fragile care sunt copiii noștri.

Vă mulțumesc că nu vă opriți să vă bateți pentru a trezi conștiințele.

Doamna P.

22 ianuarie 2018

Bună ziua, doamnă dr. Ducanda,

După ce am văzut emisiunea *Envoyé Spécial*[14], am înțeles imediat că fiul meu de 2 ani și jumătate este dependent de ecrane. Băiețelul meu se uită la televizor mai mult de cinci ore pe zi. Nu vorbește, nu-l interesează nimic altceva decât televizorul, nu se joacă cu jucăriile, se plictisește foarte repede dacă încercăm să facem vreo activitate. Nu înțelege cerințe simple ca „Du-te și caută-ți pantofii” sau „Ridică ce ai

scăpat pe jos”. Nu răspunde la numele lui și nici nu ne privește în ochi. Nu se joacă prea mult cu ceilalți copii de la creșă. Și face nenumărate crize. Am înțeles, desigur, că are o problemă, că nu are un comportament normal, dar nu aș fi bănuit vreun moment că televizorul este cauza. De câteva luni, Ilio este observat de un logoped, care, din păcate, din lipsă de informație, nu a făcut legătura și nu mi-a vorbit niciodată despre ecrane.

De cinci zile nu mai deschidem televizorul. Primele trei zile au fost complicate, dar am văzut imediat o schimbare. Băiatul meu se joacă mai mult cu jucăriile, țipă mai puțin și face crize mai rar. Sunt impresionată de această schimbare radicală. Sper să înceapă să vorbească cât mai curând.

Vă mulțumesc pentru reportajul pe care l-ați făcut și pentru prețioasele sfaturi.

Pe foarte curând.

Toate cele bune,

Doamna Y.

5 mai 2020

Doamnă doctor,

Iată o mărturisire pentru ca toți părinții să poată acționa înainte de a fi prea târziu.

Locuim în Belgia și avem trei copii: o fiică de 18 ani, care este la școală și care studiază pianul, un băiețel de 6 ani, care a intrat în clasa întâi și care este înscris la un club de fotbal și băiețelul cel mic, Yaïr, care are 22 de luni. Yaïr stă deocamdată cu soția mea, care este în concediu maternal pentru a se ocupa de el, așa cum am

procedat și cu ceilalți doi copii mai mari. Am încercat întotdeauna să facem tot ce este mai bine pentru a asigura o dezvoltare frumoasă copiilor noștri.

Când micuțul avea un an, soția mi-a atras atenția, spunându-mi: „Observi că Yaïr încă nu vorbește?”, comparându-l cu ceilalți doi copii. Văzând îngrijorarea soției, am făcut o programare la medicul nostru pediatru, ca să o liniștesc.

Medicul pediatru l-a examinat un pic și ne-a spus că micuțul are o creștere perfect normală, că nu este nimic alarmant și că fiecare copil are propriul său ritm. Am plecat liniștiți și ne-am continuat stilul obișnuit de viață.

Dar cu cât treceau zilele, cu atât copilul nostru regresa și se îndepărta de noi. Se juca mereu cu aceleași jucării și învârtea tot ce găsea ca pe un titirez. Nu ne mai privea în ochi, nu mai răspundea când îl chemam pe nume, nu-l mai interesa nimic. Nu ne mai puteam juca cu el, nu mai arăta cu degetul obiectele, nu mai avea nicio reacție afectivă, nu mai zâmbea și aproape nu mai plângea. Am început să facem comparații cu alți copii de vârsta lui: am observat că este ceva în neregulă cu el, dar nu știam de ce. Neliniștea și angoasele noastre au crescut cu fiecare zi.

Când avea vreo 22 de luni, am hotărât să mergem din nou la doctorul nostru pediatru, ca să-i spunem ce am constatat. După ce ne-a ascultat cu atenție, a fost rostit cuvântul de coșmar: pediatrul ne-a spus că probabil copilul nostru este autist. Și ne-a trimis, deci, la un

neuropediatru. Ne-am prăbușit. Nu știam prea bine ce este autismul.

Când ne-am întors acasă, am început să caut pe Google. Am găsit pe YouTube videoclipul doctorului Anne-Lise Ducanda și am spus: „Nu este cu putință: această doamnă vorbește despre micul nostru Yaïr!" Toate întrebările noastre își găseau un răspuns.

Încă de foarte mic, îl pusesem în fața ecranelor, efectiv, căci credeam că-i facem un bine. Nu l-am pus ca să-l calmăm, căci era un băiețel foarte liniștit. Ci mai degrabă ca să poată învăța și ca să nu se plictisească. I-am pus cântecele, mici desene animate și jocuri de învățare. Jocurile erau adaptate vârstei lui, deci nu am văzut niciun inconvenient. Dimpotrivă, am crezut că este un instrument de învățare.

Am luat atunci decizia de a opri toate ecranele și de a îndepărta toate jucăriile electronice, așa cum ni se explica în videoclip. Și, ca prin miracol, după câteva zile, toate spaimele noastre, toate îngrijorările noastre au început să se transforme în speranțe. Au fost necesare doar câteva zile pentru ca băiețelul nostru să reînceapă, ușor, ușor, să intre în contact cu noi. Se joacă mult cu jocurile lui. Ne privește în ochi și, cel mai important, ne zâmbește când îl privim și înțelege că tocmai de aceea îl privim.

Vă mulțumesc din tot sufletul, doamnă doctor Ducanda, că ați distribuit acest videoclip pe YouTube. Nu știu ce ne-am fi făcut dacă nu l-am fi văzut.

Vă mulțumim că ni l-ați redat pe micul nostru Yaïr.

Domnul și doamna C.

4 octombrie 2017

Bună ziua, doamnă doctor,

Întâi de toate aș vrea să vă felicit pentru videoclipul dumneavoastră de pe YouTube referitor la efectele ecranelor asupra copiilor.

Locuiesc în Ho Chi Minh, în Vietnam, și am un băiat de 31 de luni, care a fost expus masiv în fața ecranelor (televizor, Ipad, telefon) între șase și nouă ore pe zi, de la 7 luni la 29 de luni.

Ne-am dus copilul la creșă. Iar personalul de la creșă ne-a alertat: Théophile nu suporta să fie în contact cu micii săi colegi. Îi respingea sau îi bătea. Acasă se urca adesea pe masă ca să lingă fereastra. Nu vorbea deloc și țipa. Ieșeam rareori cu el din casă.

Când avea 29 de luni, am văzut videoclipul dumneavoastră. Atunci am decis să stingem ecranele, ceea ce a condus la crize timp de câteva luni.

După o lună, am remarcat progrese mari: nu mai lingea fereastra, cerea să meargă afară ca să se joace sau să facă alte activități. Arăta cu degetul, a reînceput să gângurească, iar acum știe chiar să spună câteva cuvinte precum „ieșim”, „mâncăm”. Când îl certăm, ne răspunde pe limba lui. Se joacă, manipulează și descoperă obiecte. Chiar dacă se joacă puțin cu colegii, acum acceptă să se amestece cu ei.

După cinci luni de la oprirea ecranelor, îi spune mamei sale „în brațe” și întinde mâinile. Le zâmbește celorlalți copii și nu-i mai bate, aleargă

spre ușă când îi spun: „Vine mami!” În fiecare zi spune cuvinte noi și în fiecare zi ne aduce câte un obiect și ni-l arată.

Din păcate, am descoperit că la creșă au televizor! Mă gândesc să îl retrag de la creșă.

N.B.: Am prieteni care locuiesc în Spania și în Belgia și care cunosc problema efectelor pe care le au ecranele asupra copiilor mici. Acum o lună, au venit în vizită din Australia niște rude ale soției mele și erau de asemenea la curent cu această problemă. Vă doresc mult curaj și energie pentru a combate acest flagel.

Domnul V.

25 ianuarie 2018

Bună ziua, doamnă doctor!

Căutând împreună cu soția mea videoclipuri despre autism, am găsit din întâmplare mărturia dumneavoastră.

Băiatul nostru de 5 ani corespunde, într-adevăr, în proporție de 90%, descrierilor pe care le faceți. A fost diagnosticat cu autism de către psihologul CMPP[15], unde se află sub observație. Se ocupă de el un logoped și, de când a intrat în grupa mare la grădiniță, beneficiază de un însoțitor.

Ascultându-vă, am început să realizăm greșeala pe care o făceam. Ecranele frânează, efectiv, dezvoltarea. Ne dăm seama astăzi. De aceea am decis să stabilim reguli noi în familia noastră: activități comune părinți-copii, jocuri de rol, citirea unei povești seara, muzică ambientală liniștitoare atunci când rămânem mai multe ore acasă.

După ce am văzut videoclipul dumneavoastră, am închis ecranele chiar în aceeași zi.

Rezultatele nu s-au lăsat așteptate. După zece zile, băiatul meu nu mai făcea crize la culcare, dormea mai bine, nu se mai enerva aproape deloc, vorbea mai mult și despre mai multe subiecte, avea inițiativă și devenea mai autonom: mergea să-și caute hainele și se îmbrăca singur.

Vă mulțumesc, așadar, pentru acest semnal de alarmă și pentru această sensibilizare, care ne-au condus la conștientizarea riscurilor la care ne expunem zilnic copiii.

Am hotărât, deci, să vorbesc despre acest subiect, să distribui videoclipul și site-ul dumneavoastră, să-i sensibilizez pe ceilalți părinți, să vorbesc la școală, astfel încât să ne putem corecta încetul cu încetul greșeala. Sper că, de-a lungul anilor, vom reuși să reducem numărul copiilor care sunt victime ale ecranelor, astfel încât copiii noștri, care sunt viitorul, să nu fie produsul lobotomizat al multinaționalelor digitale.

Domnul A.

10 septembrie 2017

Bună ziua, doamnă doctor Ducanda!

Când avea șase luni, l-am încredințat pe fiul nostru unei bone. Chiar dacă era în regulă din toate punctele de vedere, activitatea bonei avea totuși un defect a cărui importanță nu am evaluat-o deloc la început: non-stimularea copilului. În primii lui doi ani de viață, băiatul nostru a fost expus șase până la opt ore pe zi la

televizor (emisiuni pentru copii mici, desene animate), la Ipad și Iphone.

La 2 ani nu pronunța absolut niciun cuvânt. Avea un comportament nervos, era agresiv (țipede, zgârieturi, mușcături) și nu înțelegea nimic din ce i se spunea.

Dorian nu arăta cu degetul, nu răspundea când era strigat pe nume și, în ciuda naturii sale vesele, avea adesea o privire goală. Dezvoltase câteva obiceiuri, cum ar fi să deschidă și să închidă ușile, să învârtă diverse roți și nu prea era atras de ceilalți copii. Pediatrul m-a îndrumat spre un psihiatru de copii, care nu m-a întrebat nimic despre ecrane. Mi-a spus că ar putea fi, eventual, vorba despre un autism foarte ușor și că va trebui să apelăm la un însoțitor atunci când va intra la grădiniță. În iulie, am fost la un psiholog și la un logoped care la prima întâlnire mi-a cerut să-i facem un examen auditiv.

Peste câteva săptămâni, ORL-istul mi-a deschis calea, spunându-mi: „Cel mic a petrecut mult timp în fața ecranelor."

O căutare rapidă pe Internet ne-a dus imediat spre videoclipul dumneavoastră. Am oprit atunci imediat toate ecranele și am căutat o altă bonă.

După o lună, progresele au fost spectaculoase, iar copilul nostru evoluează cu fiecare zi. A încetat să mai deschidă și închidă ușile. A descoperit alte jocuri și a început să spună primele lui cuvinte: „tata", „mama", „unchiul"[16], „mulțumesc", „bebe" și chiar prenumele verișorilor săi.

Acum se află sub observația unui psiholog și a unui logoped. Totul ar trebui să revină la normal.

Doamna T.

5 mai 2019

Bună ziua!

Televizorul meu stă pornit în mod constant. Pe la vârsta de 18 luni, am remarcat că băiatul meu nu vorbește. Într-o zi, am descoperit videoclipul acestei pediatre din Essonne. L-am recunoscut atunci, în tot ce descria, pe băiatul meu. Am oprit imediat toate ecranele! Fără televizor, fără telefon la care să poată ajunge, fără nimic.

Și, miracol: după 15 zile, copilul începe să alcătuiască propoziții, arată cu degetul, recunoaște anumite animale, mă strigă „mami", sare, se cațără, se joacă în parc cu copiii! Astăzi, băiatul meu are aproape 3 ani. Nu a fost ușor, dar am reușit să-l scoatem din această dependență.

Doamna S.

20 noiembrie 2017

Bună ziua, doamnă doctor Ducanda!

Vă scriu acest e-mail pentru a vă mulțumi pentru munca enormă pe care o faceți ca să ne ajutați să conștientizăm pericolul care îi amenință pe copiii noștri.

Sunt recunoscătoare că datorită avertismentelor dumneavoastră am putut înțelege că fiul nostru se pierdea într-o lume pe care nu reușea să o înțeleagă. Oprirea completă a ecranelor în casa noastră ne-a ajutat să-l facem să iasă din această lume și ne-a permis să intrăm în contact cu mintea și cu inima lui.

Mi s-a părut important să vă trimit mărturia noastră și vă transmitem mulțumirile noastre.

Avem tendința că credem că ecranele sunt obiecte banale, dar sunt literalmente dăunătoare. Am învățat să mă joc cu copiii mei, să folosesc altfel timpul.

Mii de mulțumiri și, mai ales, continuați...

În ce mă privește, nu ezit să spun tuturor părinților pe care îi cunosc despre munca dumneavoastră și despre avertismentele lansate.

Succes în continuare,

Doamna E.

22 noiembrie 2017

Bună ziua!

Ne-am întâlnit într-una din intervențiile dumneavoastră în cadrul programului Réussite Éducative[17] din orașul meu.

Sunt psiholog în cadrul CMPP și facem frecvent constatări similare cu ale dumneavoastră, căci observăm o creștere a cererilor de consultații pentru cei mici și ne întrebăm din ce în ce mai mult despre rolul ecranelor, atât în ceea ce-i privește pe copii, care par captivați de imaginile animate, ignorând cărțile și jucăriile care le sunt puse la dispoziție în sala de așteptare, cât și în ce-i privește pe părinți, care vin cu tabletele și telefoanele și câteodată nici nu observă că medicul iese să-i invite cu copilul în cabinet...

Astăzi vă scriu în calitate de psiholog în cadrul serviciului pentru vârsta mică. În orașul meu există o creșă, o creșă multi-primiri[18], un centru de zi, un RAM[19] și o creșă familială.

Profesioniștii fac schimb de observații care îi preocupă din ce în ce mai mult: copii cărora le este greu să se despartă dimineața, căci nu vor să rămână fără telefonul părinților, copii care se grăbesc seara să obțină geanta mamei, pentru a regăsi, cu aviditate, prețiosul obiect, copii intoleranți la frustrare, o anume pasivitate în grupa celor mai mari, care par să fie prea puțin interesați de jocurile simbolice sau de schimbul relațional cu colegii lor.

Observăm copii care încearcă să-și plimbe degetul pe diferite obiecte, mai ales pe cărți. O mamă mi-a explicat recent cum băiatul ei de 2 ani s-a apropiat de fratele său nou-născut, plimbându-și degetul de fața lui și apăsând cu forță diverse părți ale capului, așteptând probabil ca bebelușul să se anime, să se declanșeze o voce sau să-l felicite!

Părinții se arată adesea foarte mândri de agilitatea copilului lor și ne este greu să-i convingem.

Mulțumesc încă o dată pentru intervenția dumneavoastră și vă felicit pentru hotărâre.

Doamna S., psiholog

6 martie 2019

Bună ziua, doamnă Ducanda!

Sunt logoped de 15 ani, 15 ani de când însoțesc în cabinetul meu adulți și copii, pentru a-i ajuta să evolueze mai bine, pentru ca unii să scape de tulburările pe care le au, iar alții să poată duce o viață mai bună, în ciuda acestor tulburări. Uneori, întâlnesc la evaluarea limbajului oral copii foarte mici. De altfel, este una dintre

evoluțiile pe care le-am constatat în meseria mea. Astăzi, medicii trimit copilul la logoped fără să mai aștepte ca acesta să vorbească și este mai bine așa, pentru că noi știm să detectăm semnele, chiar și la cei mai mici, care explică de ce acest copil nu începe să vorbească. Copilul aude? În ce stadiu se află în raport cu dezvoltarea jocului? Care sunt capacitățile sale de atenție? Dar capacitățile de imitare?... Astăzi știm că limbajul nu se dezvoltă de la sine, că bebelușul are nevoie de interacțiunile cu părinții săi, cu anturajul, pentru a dezvolta ceea ce eu numesc, simplificând, „casete de limbaj". Acest proces are loc la toți bebelușii, oricare ar fi limba vorbită, cu condiția să li se vorbească. Din păcate, mulți dintre micii mei pacienți nu au beneficiat de îndeplinirea acestei condiții. Părinții lor nu vorbesc cu ei sau nu vorbesc suficient. Și adesea aceștia cred că televizorul, Dora exploratoarea[20], cutare aplicație pe telefon, cutare tabletă numită „pedagogică" vor stimula această învățare a limbii în locul lor sau mai bine decât ei.

Mă gândesc la această fetiță, pe care am tratat-o pentru o întârziere în dezvoltarea limbajului. Avea 3 ani, nu vorbea, mărăia, plângea, comunica prin gesturi. Părinții mi-au adus-o pentru examinare la sfatul educatoarei și erau îngrijorați de dezvoltarea fiicei lor. Vorbind puțin limba franceză, instalaseră în camera micuței domnișoare un televizor ce funcționa între opt și 21 de ore pe programe pentru copii, spunându-și că astfel va învăța franceză și chiar engleză datorită Dorei... Mica domnișoară

prezenta importante tulburări de atenție, tulburări de discriminare auditivă, nu percepea diferența dintre cei apropiați, avea dificultăți de a-și activa musculatura facială, o întârziere în ce privește dezvoltarea jocului. După câteva luni, după înlocuirea televizorului cu cântece și povești spuse de familie și punerea în aplicare a unei reeducări logopedice, stimulând ascultarea și atenția auditivă, mama fetiței mi-a spus într-o zi: „Dumneavoastră o învățați pe fiica noastră spaniolă? Acum vorbește spaniolă!" Ei bine, nu, este spaniola dumneavoastră, dragă mamă! Munca mea constă în a-i da mijloacele de a sesiza limba vorbită în preajma ei, eu nu învăț copiii să vorbească, asta este treaba părinților! Și aceasta au făcut după ce s-au convins să sunt mult mai competenți decât ecranele. Dar cât de mulți părinți se îndoiesc de competențele lor în fața puternicelor strategii de marketing?! Câți părinți, cred, dimpotrivă, că dau ce este mai bun copiilor lor datorită noilor tehnologii?! Printre părinții pacienților mei, majoritatea, chiar cvasitotalitatea. Puteți spune că selecția este influențată... Că vin să mă vadă cei care au îngrijorări în privința limbajului și că alți copii, fără tulburări, folosesc în aceeași măsură ecranele. Posibil. Dar este evident că dacă nu acesta este factorul declanșator, în orice caz este un factor agravant pentru copiii care prezintă fragilitate în dezvoltarea limbajului și este un element care împiedică încercarea de a stimula limbajul.

În încheiere, aș vrea să vă vorbesc despre sala mea de așteptare. În care am instalat jucării

pentru copii: șine de cale ferată din lemn, numărători, personaje supereroi, garaje, mașini. Cărți, reviste, o tablă mică și creioane... Afișe în care îi îndemn pe părinți să-și petreacă timpul cu copiii lor. Ei bine, toată atenția părinților este captivată de telefoane; iar copilul, atunci când nu desenează pe cărți sau pe pereți, se joacă și el cu propriul telefon. O ocazie ratată de a petrece împreună un moment, de a se minuna de evoluția propriului copil. O ocazie în plus de a-i scădea capacitatea de atenție înainte de ședință... Am impresia că vâslesc timp de o jumătate de oră, în cadrul ședinței săptămânale, în direcția inversă în care ecranele vâslesc în tot restul timpului. Atunci, să nu ne mirăm că tratamentul durează și că tulburările persistă.

Doamna F., logoped

---

[14] *Trimis special* (fr.) (n. tr.).

[15] Centru medico-psiho-pedagogic.

[16] În franceza familiară, *tonton*, cuvânt ușor de pronunțat (n. tr.).

[17] Reușita Educativă (fr.) (n. tr.). Program inițiat în 2005, care vizează remedierea unui ansamblu de dificultâți cu care se confruntă copiii, propunând familiilor un parcurs și o supraveghere personalizate.

[18] În franceză, în original, *multi-accueil*, sistem flexibil de creșă, care permite pă-rinților să-și lase copiii un timp variat, cu programare sau chiar în regim de urgență (n. tr.).

[19] Relais d'assistants maternels, https://www.caf.fr/partenaires/caf-de-la-reunion/partenaires-locaux/relais-petite-enfance-rpe

[20] Desen animat cu temă educativă (n. tr.).

CAPITOLUL 2

Nevoile fundamentale ale copilului

Criza sanitară de Covid-19 și, odată cu ea, izolarea ne-au reamintit valoarea realului și faptul că este de neînlocuit. Fie că suntem adulți sau copii, realitatea ne oferă experiențe, emoții, pe care lumea digitală nu le va putea înlocui niciodată: să strângem în brațe un copil și să-l sărutăm, să vorbim cu el și cu cei apropiați, să ieșim din casă pentru a întâlni oameni care ne stimulează în mod constant.

Această bogăție a realității este deosebit de importantă pentru un copil, al cărui creier este foarte imatur la naștere. Venirea pe lume a bebelușului se încheie cu adevărat tocmai datorită legăturii emoționale privilegiate pe care o construiește cu părinții săi și explorării zilnice a lumii înconjurătoare, pe care o face cu propriul corp. Dezrădăcinat din realitate, sau slab înrădăcinat, copilul mic se ofilește, ca o plantă lipsită de pământ, de apă și de minerale.

Seriile de rapoarte despre prima copilărie întocmite în ultimii ani de diverși experți și aduse la cunoștința guvernului nu încetează să insiste asupra acestui punct.

Recent, raportul intitulat „Primele 1 000 de zile”[21] insistă asupra necesității unui mediu de calitate și a unor adulți grijulii care să-l supravegheze, astfel încât copilul să se poată dezvolta pe deplin. Or, ecranele construiesc tocmai *un ecran* între copil și lumea reală. Ca atare, ele vin în contradicție cu nevoile micuței ființe umane, așa cum vom vedea în capitolul următor.

Povestea orfanilor din România atestă aceste nevoi vitale pentru copil. Pentru a da mai multă forță ţării sale, dictatorul Ceaușescu (1960-1989)[22] a implementat o politică de natalitate foarte incisivă: contracepţia și avortul au fost interzise, cuplurile fără copii au fost impozitate, iar copiii pe care părinţii nu i-au putut crește au fost luați în grija statului. 150 000 de copii au fost, astfel, plasați în 600 de orfelinate austere și sordide. Lipsiți de îngrijire, de căldură umană și de joacă, acești copii prezentau serioase întârzieri cognitive și socio-emoționale. În anul 2000, pornind de la această constatare, a fost inițiat proiectul de cercetare *Bucharest Early Intervention Project* (BEIP). Scopul a fost de a măsura efectele pe termen lung produse de carențele emoționale profunde în primii ani de viață, precum cele suferite de acești copii. În cadrul acestui studiu randomizat, 136 de copii au fost selectați aleatoriu: 68 au fost adoptați și au putut beneficia de un mediu emoțional cald; ceilalți 68 au fost lăsați într-un orfelinat (grupul de control). Studiul arată că toți copiii adoptați înainte de vârsta de 2 ani au recuperat complet întârzierile, cu deosebire abilitățile sociale, de

atenție și de limbaj; în schimb, cei care fuseseră adoptați după vârsta de 2 ani nu au recuperat deloc sau doar foarte puțin întârzierile în dezvoltare. Cercetătorii concluzionează că privarea de îngrijire, de contact uman și de stimuli pozitivi în perioada esențială a copilăriei timpurii împiedică dezvoltarea copilului și provoacă întârzieri și tulburări[23].

Atașamentul: siguranţă pentru dezvoltare

Din primele zile de viață, singura interacțiune de care copilul are nevoie este interacțiunea umană. Copilul își descoperă propria existență pentru că părinții lui îl privesc, îl ating, îl îmbrățișează, îi zâmbesc. Bebelușul descoperă bucuria relației și a legăturii, precum și plăcerea de a comunica datorită gângurelii[24], zâmbetelor și privirilor pe care le întâlnește la părinții săi. Dacă bebelușul râde, părinții vor susține acest elan de bucurie cu propriul lor râs, încurajându-l. Dacă bebelușul plânge, părintele îi va vorbi, își va adapta mimica și îi va spune: „Plângi, te agiți, vrei să te iau în brațe.” Îl va lua în brațe și copilul se va liniști. Văzând că părinții sunt cu el, copilul își poate dezvolta un atașament sigur. Așa cum a subliniat, printre alții, psihiatrul și psihanalistul englez John Bowlby, la sfârșitul anilor 1960[25], aceasta este garanția bunei dezvoltări a copilului.

Pornind de la un răspuns parental adaptat nevoilor și emoțiilor sale, bebelușul internalizează treptat faptul că părinții săi sunt pentru el acel acasă puternic, unde va fi sigur că

va găsi confort, încurajare și tandrețe atunci când va pleca să exploreze lumea. Construcția acestui acasă emoțional se face de către părinți și bebeluș în primele momente din viața acestuia.

Atașamentul se creează într-o sincronie de emoții și de ipostaze relaționale părinte-bebeluș, ceea ce presupune ca părinții să fie o prezență caldă și să manifeste o disponibilitate fizică și emoțională consecventă și continuă. Dimpotrivă, lipsa de sincronie face copilul să se simtă nesigur și poate deveni, astfel, dezorientat. Ceea ce a demonstrat psihologul american Edward Tronick cu experimentul chipului impasibil (*still face experiment*), realizat în 1973. Copilul și mama lui sunt așezați față în față. Într-o primă fază, mama reacționează într-un mod adecvat la emoțiile bebelușului care, instalat astfel în schimbul de reacții, își aliniază emoțiile cu ale ei. În faza a doua, mama rămâne impasibilă în fața bebelușului. Din ce în ce mai dezorientat, bebelușul încearcă prin toate mijloacele să restabilească interacțiunea pierdută cu chipul de care se atașase. Când mama lui reacționează din nou în mod adecvat la emoțiile bebelușului, acesta se liniștește, dar dă semne de stres în urma situației de suferință pe care tocmai a trăit-o. Securitatea emoțională nu își poate găsi rădăcinile decât în interacțiuni continue, previzibile și consecvente între copil și părinții săi[26].

Locul unde se naște comunicarea este acest prim atașament protector dintre copil și părinții săi, dintre părinți și copilul lor. Încă de la naștere,

copilul mic, cu mult înainte de a vorbi, înțelege că limbajul transmite informații și emoții și că acesta este substratul relațiilor sale cu lumea și cu ceilalți. Dobândind foarte devreme gustul pentru interacțiune, copilul se instalează în mod natural în relația de schimb. De aici ia naștere dorința lui de a comunica și datorită ei se naște limbajul.

A gândi, a vorbi lumii: apariţia limbajului

A vorbi înseamnă a folosi cuvintele în cunoștință de cauză, a înțelege și a exprima gânduri și emoții. Născut din relație, limbajul continuă să construiască și să reinventeze această relație.

Raportul „1 000 de zile” confirmă că adaptarea reciprocă în cadrul dialogului este crucială. Cele mai eficiente sunt interacțiunile sociale în care copilul se simte ascultat și încurajat, în care adultul vorbește *cu* copilul său și nu *îi* vorbește copilului[27].

Iată de ce voi insista în continuare asupra necesității absolute ca părinții să vorbească cu copilul lor de îndată ce acesta se naște. Pentru că înainte chiar să vorbească el însuși, bebelușul înțelege ce îi spun părinții lui. Cuvintele capătă sens și consistență pentru copilul mic, pentru că ele sunt emise de o ființă umană care îl privește și îi vorbește, descifrând ceea ce trăiește, experimentează, simte. „Stai jos, ca să te încalț”: copilul aude aceste cuvinte, în timp ce părintele îl ajută să se așeze și îi pune pantofii în picioare. Copilul asociază astfel cuvintele cu gesturile și

cu situația pe care o trăiește *în realitate*. Datorită părinților săi, care descifrează lumea pentru el, cuvintele devin semnificative.

Mica ființă umană are nevoie de o altă ființă umană care să o introducă în relația de comunicare proprie speciei noastre: limbajul. Acest lucru ține, în special, de rolul neuronilor numiți „neuroni-oglindă", studiați pe larg de cercetătorul Pier Francesco Ferrari[28]. Experimentele sale au pus în evidență rolul acestor neuroni specifici, prezenți în creierul uman: ei ar fi implicați în învățarea prin imitație și în relațiile sociale, cu deosebire în empatie. Activarea acestor neuroni-oglindă ar explica mai exact faptul că un copil își amintește un cuvânt după ce l-a auzit rostit de o ființă umană de două sau trei ori, comparativ cu situația în care l-ar auzi prin intermediul unui ecran, când este necesar să fie rostit de cincizeci până la șaizeci de ori.

Ecranele nu oferă mijloacele care favorizează apariția limbajului la copilul mic, în ciuda ideii larg răspândite că acesta poate învăța în fața ecranelor vorbitoare. În realitate, desenele animate, cântecelele și jocurile educaționale de pe ecran bombardează copilul cu cuvinte care nu înseamnă nimic pentru el. Acest lucru se datorează *deficitului video*, fenomen evidențiat pentru prima dată în 1999 de Rachel Barr și de colegii ei, care continuă să publice pe acest subiect[29]. Această echipă americană de cercetare a studiat mecanismele de învățare la copii. Pentru a evita repetarea sistematică a instrucțiunilor, membrii echipei s-au filmat în

timp ce explicau. Atunci și-au dat seama că cei mici înțeleg mai puțin bine instrucțiunile prezentate pe ecran decât cele prezentate față în față. Pornind de aici, s-a născut următorul experiment: cercetătorii au separat un grup de 42 de copii de 2 ani în două grupuri a câte 21 de copii. Primul grup urmărește printr-o fereastră un adult care explică faptul că ascunde o păpușă sub o canapea din cameră. Al doilea grup urmărește exact aceeași scenă filmată pe un ecran de aceeași dimensiune cu fereastra. Când introduc cele două grupuri de copii în camera în care este ascunsă păpușa, toți copiii din grupul „fereastră" o găsesc, în timp ce doar jumătate din copiii din grupul „ecran" reușesc același lucru. Învățarea 2D pe un ecran este mai puțin eficientă decât învățarea 3D în viața reală. Acest fenomen a fost numit *deficit video* sau *deficit de transfer.* Această situație ar persista și după vârsta de 3 ani și ar viza și ecranele interactive.

Joaca sau a fi actor în lume

Tony Lainé, psihiatru pentru copii și psihanalist, a subliniat întreaga sa viață cât de important este jocul la copii. Copilul învață prin intermediul jocurilor sale, reînnoite, sau prin cele mai mici teste de fizică, făcând obiectele să cadă o dată, de două ori, de treizeci de ori, făcând zgomot, atingându-le, băgându-le în gură. Așa cum a subliniat elocvent Tony Lainé, într-o conferință celebră din 1971, intitulată „Acțiunea", copilul trebuie să fie pus în situația de a acționa asupra lumii cu tot corpul și cu toate simțurile

sale. Or, fiecare minut în fața unui ecran înseamnă timp furat din jocurile copilului.

Plasticitatea creierului: importanţa jocului

În contact, adăpostit la sânul mamei, în brațele tatălui, în sărutările și îmbrățișările lor, copilul descoperă gustul pentru comunicare, înainte chiar de a descoperi cuvintele: comunicarea între bebeluș și părinți, comunicarea între creier și mediul înconjurător, datorată tuturor simțurilor bebelușului. Sunt mobilizate vederea, auzul, gustul, mirosul, atingerea, dar și simțurile vestibular și proprioceptiv, mai puțin cunoscute, dar nu mai puțin esențiale, deoarece informează creierul despre echilibru, gravitație, mișcare, structura corpului, localizarea diferitelor părți ale corpului, percepția efortului care trebuie făcut. Informația circulă continuu, din mediu către creier, de la creier către mediu, trecând prin corp. Creierul se îmbogățește cu noi sinapse, corpul cu noi abilități. Plasticitatea cerebrală, deosebit de importantă la copil mic, reprezintă acest „proces continuu și dinamic de creare, întărire și eliminare a conexiunilor sinaptice”[30], iar „experiențele modifică structura creierului care se modelează în funcție de experiențele trăite”[31]. În primii 5 ani de viață, în creierul unui copil se creează între 700 și 1 000 de conexiuni pe secundă, cu condiția ca stimulii din partea mediului său să fie suficienți și de bună calitate. Începând cu viața intrauterină și până la aproximativ 18 luni, foarte numeroșii stimuli primiți i-au permis copilului să realizeze milioane

de miliarde de conexiuni cerebrale, dincolo de nevoile sale. Pentru a evita saturarea prin abundența de sinapse și informații, creierul efectuează un proces de sortare: aceasta este tăierea sinaptică. Conexiunile cerebrale nu sunt suprimate pentru că sunt defectuoase, ci pentru că sunt folosite puțin și, ca atare, par inutile. Dacă un copil ar primi timp de o oră pe zi stimuli benefici, jocuri și interacțiuni, iar patru ore pe zi ar sta în fața ecranului, creierul ar reține doar conexiunile create de ecrane: conexiuni slabe și inadecvate, care ulterior ar putea cauza probleme copilului, după cum vom vedea în capitolele următoare.

Jocul, experiența realului, în realitate, este, așadar, piatra de temelie în construcția arhitecturii cerebrale a copilului mic. Atingerea joacă un rol esențial aici: celulele pielii și celulele nervoase (cele ale nervilor motori, ale nervilor senzoriali și ale creierului) provin din aceleași celule stem embrionare. Ca și cum creierul și-ar fi trimis neuronii către țesutul cutanat, ca o prelungire a lui însuși, pentru a extrage de acolo toți stimulii necesari dezvoltării sale, așa cum un copac își înfige rădăcinile adânc în pământ pentru a extrage apa și nutrienții necesari vieții.

În realitate, fiecare minut din viața unui bebeluș contribuie la construcția structurii sale cerebrale, inclusiv baia și mesele, care, deși la prima vedere par banale, sunt, de fapt, momente de puternică stimulare senzorială. În baie, copilul descoperă moliciunea apei, îi simte rezistența, caută echilibrul, stropește, golește, o toarnă dintr-un recipient în altul. În timpul meselor, gustă o

multitudine de arome și consistențe, simte cald și rece, își dezvoltă motricitatea gurii și a mâinilor ținându-și lingura, prinzând mâncarea cu degetele. De aici și importanța jocurilor de manipulare, pentru a-și dezvolta motricitatea și a înțelege deja legile fizice și matematice: dacă împing suficient de tare cu ambele mâini, această cutie se mișcă; dacă răstorn acest obiect de pe masă, va cădea în mod obligatoriu pe pământ, sub efectul gravitației. Dacă transfer aceste cuburi din această cutie în această altă cutie, cantitatea va scădea în prima cutie și va crește în a doua.

Pentru ca acest proces de înțelegere a lumii să fie finalizat și perfect integrat, copilul mic trebuie să se miște lent; este absolut necesar să-i dăm timp. El are nevoie să repete, să încerce, fără să fie întrerupt. Toate încercările și toate eșecurile sale sunt esențiale: ele îi stimulează simțul efortului, imaginația, creativitatea. Nu vă grăbiți deci să-i oferiți imediat soluția; înarmați-vă cu răbdare, tolerați dezordinea; supravegheați-i experimentele cu bunăvoință și încurajându-l. Maria Montessori nu a spus altceva când i-a invitat pe părinți să „nu ajute niciodată un copil care îndeplinește o sarcină pe care el crede că o poate face”.

Afară, o lume ce trebuie descoperită

Pentru a descoperi lumea, pentru a fi pe deplin implicat în ea, trebuie să mergem să o întâlnim, afară, în contact cu ceilalți. Copiii ies acum mai puțin de o oră pe zi: mai puțin chiar decât prizonierii; până și vânzătorii de detergenți trag

un semnal de alarmă[32]! Această izolare a copiilor mici este dăunătoare. Natura constituie pentru ei, în mod deosebit, un câmp infinit de experiențe senzoriale, motorii și sociale, o sursă inepuizabilă de mirare. Contactul copilului cu natura este o nevoie esențială pentru el: în 2005 jurnalistul american Richard Louv a propus în cartea sa *Last Child in Woods* termenul de *tulburare de deficit de natură*[33]: sindromul lipsei de natură. Această lipsă de contact cu natura, care se generalizează astăzi în rândul copiilor mici, pare a fi responsabilă pentru multe dificultăți și tulburări. De aici și necesitatea absolută să scoatem zilnic copilul. Afară, simțurile îi sunt stimulate în mod deosebit, mult mai mult decât în casă.

Copilul poate simți vântul pe obraji, când rece, când călduț, când puternic, când blând, în funcție de vreme. Respiră mirosuri diverse: de iarbă tăiată, de pământ umed după ploaie, de flori înmugurite și înflorite sub primele raze de soare. Afară, picioarele lui descoperă moliciunea mușchiului, duritatea pietricelelor, blândețea nisipului, fragilitatea frunzelor de toamnă. Afară poate să alerge, să sară, să cadă, să urce. Prin toate mișcările și toate gesturile sale, micuțul își dezvoltă motricitatea, echilibrul, precum și coordonarea vizual-manuală: „Ca să ajung la această creangă a copacului, trebuie să-mi întind puțin brațul, să am de ce să mă prind și să împing cu picioarele.” În aer liber este așadar un loc deosebit de propice dezvoltării simțurilor vestibulare și kinestezice[34].

Sub acest copac se poate afla un măr, un măr adevărat, cu o culoare adevărată, cu coaja netedă, cu miros dulce, pe care va trebui să-l țină cu amândouă mâinile, pentru că altfel riscă să-l scape. Va apuca mărul cu degețelele sale dolofane, va apăsa, ca să testeze rezistența cojii sub presiunea mâinii, va trage de codiță, să vadă când se rupe. Toate aceste mici gesturi ale sale contribuie la dezvoltarea motricității sale fine și a micromotricității, care se traduc prin agilitatea degetelor și a mâinilor, esențiale fie și doar pentru a ține un creion atunci când va trebui să execute mici sarcini la școală.

Tatăl lui îi poate explica că mărul a fost făcut de copac și că a căzut de pe creangă; îi va spune că este un fruct comestibil, care poate fi mușcat sau folosit la prăjituri.

Nimic de-a face cu mărul de pe un ecran, mai ales dacă are ochi și zâmbește.

Afară se întâlnește și cu ceilalți, adulți și copii deopotrivă. Cu ei învață să împărtășească, să-și gestioneze emoțiile și frustrările care pot apărea când va auzi „fiecare pe rând”, să descifreze intențiile celorlalți și să măsoare efectele acțiunilor sale. Afară pur și simplu învață să trăiască cu ceilalți. În schimb, ecranele anihilează empatia, pe care cei mici o pot simți începând cu vârsta de 6 luni, și îi privează de interacțiunile sociale, ceea ce poate face școlarizarea dificilă.

Structurarea: o necesitate pentru a tolera frustrările produse de realitate

Pentru că ne iubim foarte tare copilul, dorim în mod natural să-i facem plăcere. Pentru părinți este deosebit de dificil să spună nu, să-și frustreze copilul, cu riscul de a-l nemulțumi și a-l supăra. Și totuși, este una dintre cele mai frumoase dovezi de dragoste. Pentru a fi în siguranță și a deveni ulterior un adult senin și echilibrat, un copil are nevoie de limite clare, coerente și adecvate vârstei. Această structurare afectivă și emoțională este esențială și va avea un rol imediat ce copilul va intra la școală; pentru că școala este o sumă de frustrări, așteptări, de compromisuri necesare și de eforturi. Copilul trebuie să fie pregătit și pentru acest lucru.

În contact cu ceilalți, fie în familie, la creșă, la asistenta maternală sau în parc, copilul descoperă că dorințele sale nu pot fi îndeplinite tot timpul și că acestea pot intra în contradicție cu ale altora. Învață, astfel, să se adapteze și să facă față frustrării, garanție a succesului atunci când va intra la școală: un loc în care trebuie să asculte, să rămână așezat și să nu vorbească în același timp cu educatoarea, unde trebuie să-și aștepte rândul, să împartă, să aranjeze jucăriile după ce s-a făcut prezența de dimineață, unde nu trebuie să se certe, să se bată sau să strige... Un copil care nu a fost niciodată frustrat nu poate înțelege asta; de aici izbucnirile sale de furie, chiar de agresivitate și violență, care pot duce la abandonarea școlii. A-ți frustra copilul înseamnă a-l structura, explicându-i limita, înțelegându-i durerea și calmând furtuna emoțională pe care o

simte. Copilul învață să-și regleze emoțiile și înțelege că lumea exterioară nu se poate conforma tuturor dorințelor sale.

Așteptarea: o frustrare teribilă pentru un copil care își dorește în mod natural totul, imediat. Este esențial ca cel mic să învețe să aștepte, să se plictisească, să parcurgă un timp pe care îl consideră lung. În acest domeniu, adultul, în special părinții, are un rol esențial de jucat. Determinându-l să-și îndrepte atenția spre altceva, o jucărie, o carte sau vorbind cu el, copilul înțelege că așteptarea nu este insuportabilă. Acest lucru este fundamental, pentru că la școală copilul va trebui adesea să aștepte: să-și aștepte rândul ca să i se dea de lucru, ca să vorbească, ca educatoarea să se ocupe de el. Așteptarea și plictiseala sunt, de altfel, o experiență foarte bogată pentru copil: în aceste intervale pe care le are la dispoziție, copilul își imaginează, inventează, își creează ocupații și activități noi. În aceste momente, în care creierul nu mai este solicitat, este deosebit de creativ, activând ceea ce se numește „rețeaua implicită": rețea cerebrală care se activează atunci când copilul nu face nimic[35]. Achizițiile zilnice pot fi atunci memorate și consolidate. Copilul își dezvoltă autonomia afectivă; imaginează soluții pentru a-și locui singurătatea și a-și compensa lipsa de activitate.

Așa cum copilul tău trebuie să facă față frustrării și așteptărilor, el trebuie să învețe și efortul, care este indispensabil oricărei învățări. Jocul *real* are, din acest punct de vedere, un rol capital. Când copilul își construiește micul lui

turn din cuburi, trebuie să încerce diferite cuburi înainte de a-l găsi pe cel potrivit; trebuie să le întoarcă, să apese cu putere, iar dacă se clătină, turnul se prăbușește. Trebuie atunci să o ia de la capăt, iar și iar. Copilul învață să *persevereze*. În schimb, dacă face un turn de cuburi pe o tabletă, nu mai este necesar să prindă cuburile cu mâinile lui dolofane; acestea nu cad niciodată. Este suficient să le facă să alunece atingând ecranul și, gata; nici un risc ca turnul să se prăbușească. Tableta care face totul în locul copilului nu are nevoie decât de un singur gest, atât de sărac: atingerea ecranului cu degetul. Nu este necesar niciun efort ca să obțină un rezultat impecabil: un puzzle complet, desenul minunat al unei corăbii. În aceste condiții, cum ar putea copilul să înțeleagă faptul că, pentru orice activitate la școală, este necesar să facă eforturi? Că rezultatele nu sunt neapărat pe măsura dorințelor lui?

Anatole, 4 ani, vine în biroul meu cu smartphone-ul mamei sale în mâini: pe o aplicaţie, desenează o minunată corabie. Îl întreb dacă ar fi de acord să deseneze o corabie pe o foaie, cu creioane colorate. Este de acord. Minute întregi încearcă să deseneze o corabie. Liniile nu sunt foarte drepte; când colorează, le depășește; apasă atât de tare, încât găurește foaia de hârtie. După 15 minute, renunţă; smartphone-ul mamei nu-l dezamăgește niciodată. De ce ar stărui Anatole de vreme ce, în câteva

secunde și cu câteva atingeri de deget pe ecran, obţine un magnific velier cu trei catarge? Executând acţiunile în locul copilului, ecranele îl împiedică să înveţe ce sunt efortul, constanţa și perseverenţa.

Concentrarea

Ființa umană are un dublu sistem de atenție.

Încă de la naștere, dispune de o capacitate de atenție spontană, involuntară, care nu necesită efort: creierul este programat în mod natural să detecteze elementele cele mai izbitoare din mediul său –un fulger luminos care ne face să întoarcem capul la dreapta, un zgomot brusc care ne face să ne întoarcem capul la stânga... Această formă de atenție ne permite să evităm pericolele, să vânăm. Ea este cea care ne pune în alertă; și tocmai pe ea ne-o solicită ecranele.

Aceasta este opusul atenției voluntare, pe care o numim și concentrare, și care permite copilului să învețe. Foarte puțin dezvoltată la naștere, ea se construiește cu deosebire între 6 luni și 4 ani. Necesită un efort cerebral, pe care îl stimulează interacțiunile cu părinții și jocurile reale. Copilul se concentrează să asculte, să înțeleagă cum funcționează lumea și să găsească soluții atunci când întâmpină o dificultate, fiind sprijinit de părinții săi, care îl încurajează: atunci când două cuburi nu se potrivesc, când turnul se prăbușește... Dar copilul nu-și poate duce raționamentul până la capăt dacă în aceeași cameră este aprins un ecran: acesta îl perturbă și îi întrerupe fără încetare procesele cognitive.

Acest lucru a fost arătat în mod clar, printre altele, de un studiu american publicat în 2008[36].

Atenţie spontană	Atenţie focalizată
Involuntar	Voluntar
Fără efort	Cu efort
Prezentă încă de la naștere	Se dobândește în ani
Exogenă	Endogenă
Vânătoarea, evitarea pericolului, **ECRANELE**	Activităţile școlare, acţiunile casnice, jocuri, jucării reale
Plăcere	Plictiseală
Fără concentrare	Concentrare

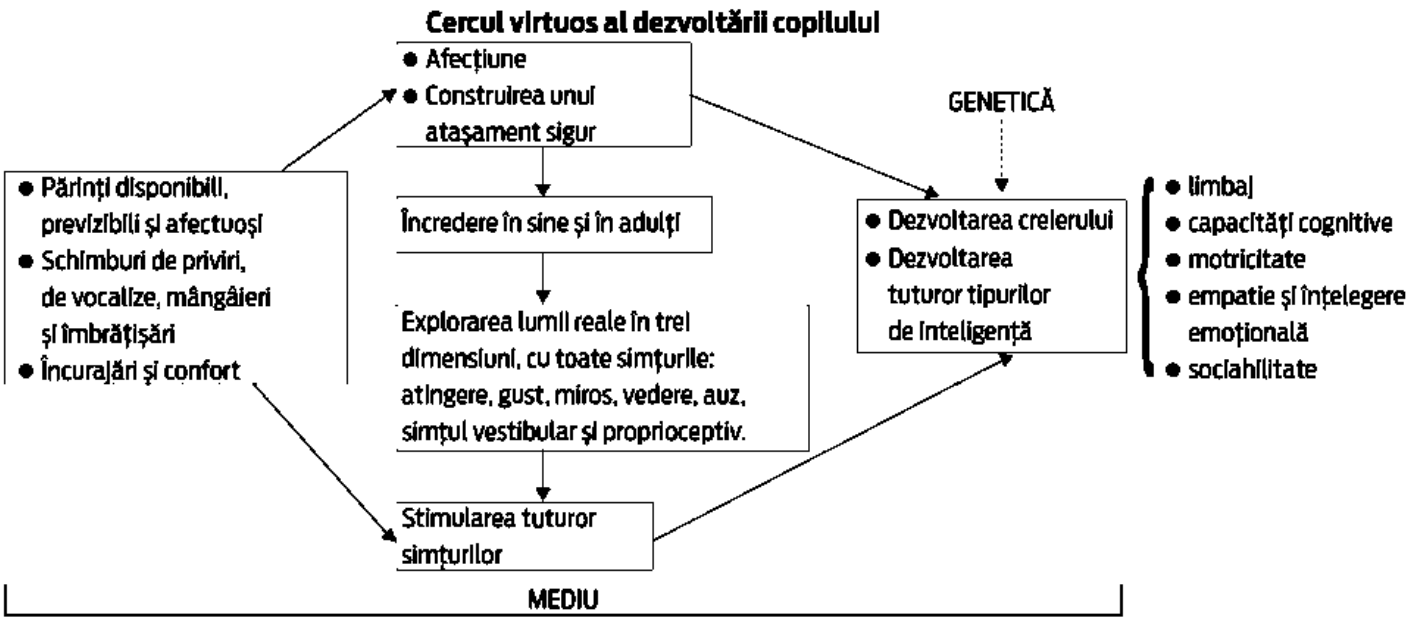
În concluzie

Așa cum are nevoie de hrană bună și sănătoasă pentru a crește, copilul are nevoie de hrană bună afectivă, emoțională, senzorială și motrică pentru a-și dezvolta creierul. Are nevoie să se miște, să se joace, să atingă lumea. Are nevoie să fie cu ceilalți, iar uneori să fie lăsat în pace; iar atenția părinților săi trebuie să fie continuă, consecventă și caldă.

Ecranele nu răspund niciuneia dintre nevoile de bază ale copilului mic. Nu au nicio valoare nutritivă la nivel cognitiv și psiho-afectiv. Dimpotrivă, pot fi extrem de toxice.

V-ați decis să eliminați pesticidele din alimentația bebelușului dumneavoastră? Atunci

spuneți adio ecranelor înaintea vârstei de 2 ani.


Cercul virtuos al dezvoltării copilului
● Afecțiune
● Construirea unui atașament sigur
GENETICĂ
● Părinți disponibili, previzibili și afectuoși
● Schimburi de priviri, de vocalize, mângâieri și îmbrățișări
● Încurajări și confort
Încredere în sine și în adulți
Explorarea lumii reale în trei dimensiuni, cu toate simțurile: atingere, gust, miros, vedere, auz, simțul vestibular și proprioceptiv.
Stimularea tuturor simțurilor
● Dezvoltarea creierului
● Dezvoltarea tuturor tipurilor de inteligență
● limbaj
● capacități cognitive
● motricitate
● empatie și înțelegere emoțională
● sociabilitate
MEDIU

---

[21] „Les 1 000 premiers jours. Là où tout commence" [Primele 1 000 de zile. Acolo unde începe totul], raport al comisiei pentru primele 1 000 de zile, depus în septembrie 2020. Acest raport a fost întocmit sub conducerea medicului neuropsihiatru Boris Cyrulnik, la solicitarea Președintelui Republicii, Emmanuel Macron. Realizat în strânsă colaborare cu Ministerul Solidarității și Sănătății, în mod particular cu Adrien Taquet, Secretarul de Stat pentru Copii și Familii, acest raport este rezultatul sondajelor și reflecțiilor realizate de optsprezece experți în prima copilărie.

[22] Referințele autoarei sunt eronate. Nicolae Ceaușescu a condus România ca Secretar general al Partidului Comunist Român începând cu anul 1965, iar ca președinte al României din 1974 (n. tr.).

[23] Zeanah C.H., Fox N.A., Nelson C.A., „Case study in Ethics of Research: the Bucharest Early Intervention Project" [Studiu de caz în etica cercetării: proiectul de intervenție timpurie București], *The Journal of Nervous and Mental Disease*, martie 2012.

[24] În franceză, în original, „Areuh", termen utilizat pentru sunetele pe care le emite copilul, ca semn al vorbirii, în primele lui zile de viață (n. tr.).

[25] Bowlby J., *Attachment and loss* [Atașament și pierdere], vol. 1: *Attachment* (1969), vol. 2: *Separation* (1973), vol. 3: *Loss, sadness and depression* (1980).

[26] Tarabulsy G. M. *et al.*, „L'attachement parent-enfant et le développement humain: une vieille idée, un nouveau regard" [Atașamentul părinte-copil și dezvoltarea umană: o idee veche, o viziune nouă], în *La psychologie au quotidien*, august 2012.

[27] Ochs E. *et al.*, „The Theory of language socialization" [Teoria socializării lingvistice], în *The Handbook of Language Socialization*, noiembrie 2011.
[23] A se vedea, între alții, Ferrari P.F. (coord.), *New Frontiers in Mirror Neurons Research* [Noi frontiere în cercetarea neuronilor-oglindâ], OUP, Oxford, 2015.
[29] Barr R., „Transfer of learning between 2D and 3D sources during infancy: Informing theory and practice" [Transfer de cunoștințe între surse 2D și 3D în copilăria mică. Teorie de informare și practică], în *Developmental Review*, 30-2, iunie 2010.
[30] Alvarez C., https://www.celinealvarez.org/plasticite-pour-le-meilleur-ou-pour-le-pire.
[31] Vidal C., „La plasticité cérébrale, une révolution en neurobiologie" [Plasticitatea creierului, o revoluție în neurobiologie], *Spirale*, 63, 2012.
[32] https://www.skip.com/fr/libre-de-se-salir.html – este exemplul dat în original. E vorba despre mărci de detergent care vorbesc în reclamele lor despre faptul câ e bine să lâsăm copiii să se joace și să se murdărească (n. tr.).
[33] În engleză, în original, *nature-deficit disorder* (n. tr.).
[34] Simțuri care informează creierul despre echilibru, gravitație, mișcare, structura corpului, localizarea diferitelor părți ale corpului, despre efortul care trebuie fâcut.
[35] Alves P.N., Foulon C., Karolis V. *et al.*, „An improved neuroanatomical model of the default-mode network reconciles previous neuroimaging and neuropathological findings" [Un model neuroanalitic îmbunătățit al rețelei în modul implicit reconciliază neuroimaginile anterioare și descoperirile neuropatologice], *Communications Biology*, 370-2, 2019.
[36] Schmidt M.E. *et al.*, „The Effects of background Television on the Toy Play Behavior of Very Young Children" [Efectele televizorului din fundal asupra comportamentului copiilor foarte mici în timpul jocului cu jucării], în *Child Development*, 79-4, iulie 2008.

CAPITOLUL 3

Puterea toxică a ecranelor asupra copiilor

Este esențial să înțelegem nevoile copilului pentru a realiza că ecranele nu i le pot satisface, în ciuda a tot ceea ce pretind campaniile de marketing. Dimpotrivă, ele sunt opusul nevoilor copilului mic și îi afectează dezvoltarea armonioasă.

Dar de ce sunt toxice ecranele?

În primul rând, pentru că timpul petrecut în fața ecranelor de către copii și părinți este furat din timpul pentru interacțiunea dintre ei. Copilul, prizonier în lumea virtuală, este rupt de ceilalți și de lume. Un timp furat din cel pentru dezvoltarea tuturor tipurilor de inteligență: emoțională, socială, cognitivă, senzorio-motorie. Timp prețios furat copilăriei.

Bombardând copilul cu flash-uri vizuale și sonore extrem de rapide, ecranele emit stimuli necorespunzători, care pot afecta creierul copilului mic. Prins în această furtună senzorială care pentru el nu are sens, iată cum ia naștere anarhia în creierul lui aflat în construcție.

Ecranul împiedică dezvoltarea copilului, indiferent dacă se află în mâinile sale sau în imediata lui apropiere, pornit în fundal sau în mâinile părinților. După cum am arătat în capitolul anterior, un copil nu se poate dezvolta în afara realității, smuls din relațiile umane și din lumea tridimensională. Ecranele taie legătura dintre creier și hrana sa principală și nu îi oferă niciunul dintre nutrienții de care are nevoie; dimpotrivă: îl otrăvesc.

Prin urmare, este urgent să avertizăm asupra efectelor nocive ale ecranelor.

O corelaţie tulburătoare

Dovada unei corelaţii între supraexpunere și tulburări

În cei 15 ani ca medic PMI, am avut două tipuri de misiuni. În primul rând, acestea au constat într-o serie de consultații acordate micuților care veneau să mă vadă (aproximativ 20 pe zi), nu pentru că ar fi fost bolnavi, ci pentru a le urmări evoluția. Am putut să-mi dedic consultațiile observării copilului care trăiește și crește alături de părinții săi, în toate aspectele dezvoltării sale: fizic, cognitiv, afectiv, socio-emoțional.

Ca medic PMI, aveam și o altă misiune importantă: evaluările în grădinițe. Aici mi-a devenit pe deplin evidentă problema. În ultimii 5 ani, aflându-mă sub presiunea gravității și numărului mare de tulburări, nu am mai făcut nicio vizită de identificare. M-am trezit dintr-odată prinsă de avalanșa de urgențe, solicitată din toate părțile de educatori dezorientați în fața unui val tot mai mare de copii care nu

dobândiseră abilitățile de bază ale unui copil mic: să se așeze și să rămână concentrați pe o sarcină, să înțeleagă când li se vorbește, să gândească înainte de a acționa, să își regleze emoțiile, să suporte să li se spună „nu”, să trăiască cu ceilalți... În schimb, înșiră literele și numerele în mai multe limbi, așa cum fac tabletele lor pentru bebeluși. În realitate, cei mai mulți dintre acești copii fuseseră supraexpuși la ecrane, așa cum am menționat în introducerea acestei cărți. Treptat, intuiția pe care am avut-o de a corela supraexpunerea cu tulburările a fost confirmată de cazurile clinice pe care le-am acumulat cu sutele de-a lungul anilor. Analiza dosarelor școlare a adăugat alte argumente în favoarea acestei corelații: atunci când le-am propus părinților să oprească ecranele sau să le limiteze la mai puțin de o oră pe zi, 70% dintre copiii care se prezentau cu tulburări au făcut progrese considerabile, peste așteptările mele. În schimb, atunci când ecranele au continuat să fie folosite intensiv, nu am observat decât progrese foarte limitate, chiar inexistente.

Aceste date, deși nu se înscriu într-un studiu multicentric randomizat (studiu cu un nivel ridicat de dovezi), ne permit totuși să identificăm o tendință clară, pe care o găsim, de altfel, la scară națională și internațională.

Bună ziua,

Vă scriu pentru a vă semnala îngrijorarea tot mai mare exprimată de echipele mele

(medici, infirmiere și asistenţi sociali școlari) în faţa situaţiei „explozive” din școlile din orașul nostru (copii de la grădiniţă până în ultima clasă de ciclu primar). Ne confruntăm cu un fenomen de creștere a numărului de copii cu tulburări de comportament sau cu tulburări pervazive de dezvoltare (TPD). Toate școlile, din medii favorizate sau mai puţin favorizate, sunt afectate; comunitatea educaţională este dezorientată.

Echipele educaţionale se întâlnesc din ce în ce mai des. Împreună cu inspectorii ASH[37] de la Ministerul Educaţiei Naţionale (inspectorii responsabili cu adaptarea și școlarizarea elevilor cu dizabilităţi), constatăm că mulţi copii care nu sunt înscriși cu dizabilităţii prezintă, la vârste tot mai mici, tulburări de dezvoltare, de limbaj și tulburări de comportament: cazuri „fără handicap clasic” pentru care nu avem răspunsuri potrivite.

Date fiind aceste situaţii devenite incontrolabile, crește numărul întreruperilor școlarizării.

Nu avem astăzi mijloacele de a ști exact ce rol joacă ecranele în apariţia acestor disfuncţionalităţi majore. Totuși, echipele mele mă avertizează cu regularitate asupra acestui subiect, iar comunitatea educaţională împărtășește marea dumneavoastră îngrijorare.

Toate cele bune,

Doamna D.,

șefa departamentului de sănătate școlară

dintr-un oraș de 300 000 de locuitori

Bună ziua,

Sunt profesoară de italiană lângă Napoli, în Casavatore, și mă ocup de copiii cu dificultăţi de învăţare aflaţi la grădiniţă. Am descoperit interesantul dumneavoastră videoclip despre pericolele ecranelor, care corespunde foarte mult cu experienţa mea profesională actuală. De câţiva ani, observ o creștere constantă a numărului de copii aflaţi în dificultate, din cauza utilizării excesive a ecranelor.

Vă mulţumesc pentru munca dvs.

Cu stimă,

Doamna A.

Bună ziua,

Lucrez de 22 de ani ca psiholog școlar în grădiniţe și școli primare, în cadrul unei RASED (Réseau d'aides spécialisées aux élèves en difficulté[38]) din mediul rural.

Din 2019, în cadrul ședinţelor ţinute de echipele multidisciplinare ale MDPH[39],

pentru analizarea dosarelor de orientare ULIS[40] și/sau a cererilor de însoţitor școlar pentru elevi în situaţie de handicap, trebuie să utilizăm o mulţime de tabele bizare. Ne este însă imposibil să decidem în privinţa unui diagnostic precis, deoarece simptomele evocă totul și orice: ADHD? Dificultăţi de învăţare? TSA[41]? Sunt afectate toate funcţiile: limbaj, motricitate, relaţie, cogniţie, atenţie... Dosare ale unor copii în care specialiștii menţionează din ce în ce mai mult o problematică legată de ecrane, inclusiv în mediile familiale care nu au probleme și sunt bine integrate social. Solicitările de însoţitor școlar au explodat, pentru că acești copii sunt greu școlarizabili fără însoţitor, care, însă, le este rareori repartizat fără un diagnostic și este dificil să vorbim de „supraexpunere” în notificarea transmisă părinţilor. Văd elevi care nu se descurcă în clasa pregătitoare, după ce la grădiniţă le-au fost puse la dispoziţie toate mijloacele didactice de care s-a putut dispune (programe de facilitare educaţională în clasă, ajutor personalizat, RASED, CMP[42]); cu toate acestea, elevii sunt încă agitaţi și cu dificultăţi școlare în clasa pregătitoare. Cătă vreme utilizarea ecranelor nu este limitată, acești copii întâmpină din ce în ce mai multe dificultăți șolare și își pierd interesul pentru învăţare. Unii dintre ei vor fi diagnosticaţi cu dislexie sau ADHD și probabil li se va prescrie Ritalin®.

Doamna V.

Buna ziua!

Confirm ceea ce spuneţi! Educatoare la grupa mică și mijlocie,29 de elevi anul acesta, mai degrabă din clasa de mijloc și din medii sociale favorizate: niciodată nu a fost atâta gălăgie, lovituri, mușcături, plânsete, lacrimi, jucării sparte și cărţi rupte în clasă!

Doamna B.

Cum să nu auzi vocile tuturor acestor specialiști care lucrează zilnic cu copiii?

Aceste observații de teren au fost confirmate de studii științifice. Acestea s-au înmulțit în ultimii ani și arată în unanimitate o corelație între supraexpunerea la ecrane și efectele nocive asupra dezvoltării copiilor mici. Colectivul CoSE recenzează și actualizează toate studiile pe această problemă, pe care le pune la dispoziție gratuit pe site-ul său (www.surexpositionecrans.org). Această carte nu are scopul de a epuiza toată literatura științifică – pletorică – despre ecrane; le voi cita doar pe cele mai grăitoare.

Ecranele și limbajul

În 2017, o echipă canadiană a studiat legătura dintre timpul petrecut pe un dispozitiv mobil și întârzierea în dezvoltarea limbajului pe un grup de 894 de copii cu vârsta medie de 18 luni, în cadrul reţelei de

sănătate „TARget kids!”. Studiul arată o corelaţie semnificativă între utilizarea ecranelor mobile și întârzierile de limbaj raportate de părinţi la copiii de 18 luni. Consumul mediu zilnic de ecran mobil este de 15,7 minute și fiecare jumătate de oră în plus petrecută zilnic pe ecran este asociată cu un risc de 2,3 ori mai mare de întârziere a limbajului[43].

Ecranele și dezvoltarea cognitivă

Un studiu american publicat în 2010 dorește să stabilească dacă timpul petrecut în faţa unui ecran și natura conţinutului vizionat la vârsta de 6 luni au efecte asupra dezvoltării cognitive și a limbajului copilului la 14 luni.

Acest studiu longitudinal a fost realizat într-un spital public dintr-o zonă urbană, pe un eșantion de 259 de mame împreună cu copiii lor mici, provenind din medii sociale defavorizate. Din 259 de copii, 96,1% au fost expuși la ecrane la vârsta de 6 luni timp de minimum două ore pe zi. Au fost testate trei tipuri de conţinut: distractiv, educaţional, inadecvat vârstei.

Analizele ponderate și neponderate arată o corelaţie pozitivă între timpul petrecut pe ecran la șase luni și întârzierile cognitive și de limbaj la 14 luni.

Această corelaţie este similară pentru categoriile conţinut distractiv sau educaţional. Ea se agravează însă în cazul categoriei conţinut inadecvat vârstei[44].

Ecranele și atenţia

Într-un studiu publicat în 2019, o echipă canadiană a evaluat efectele timpului petrecut în faţa ecranului asupra atenţiei, pe baza datelor obţinute de la foarte importantul grup de nou-născuţi CHILD (Canadian Healthy Infant Longitudinal Development). Aceste date au permis studierea stării de sănătate a 3 455 de copii. Părinţii participanţi au completat *Child Behavior Checklist* (CBCL)[45] când copilul lor a împlinit vârsta de 5 ani și au precizat timpul total petrecut în faţa ecranului (inclusiv jocuri și dispozitive mobile).

O durată mai mare de două ore pe zi petrecute în faţa ecranului la vârsta de 5 ani este asociată cu un risc crescut de tulburări de comportament și în special cu dificultăţi de atenţie. Această asociere este mai importantă decât pentru orice alt factor de risc, inclusiv somnul, stresul parental și factorii socio-economici[46].

Ecranele și motricitatea

În 2019 a fost publicat un studiu american prospectiv longitudinal (urmat în timp) pe 126 de copii cu vârsta de 3-4 ani. Studiul a vizat legătura dintre activitatea fizică, timpul

petrecut în faţa ecranului și abilităţile motorii. Dezvoltarea motrică a fost evaluată de evaluatori instruiţi în testele de dezvoltare motrică (TGMD-3) și mișcare și abilităţi motrice (MABC: Movement Assessment Battery for Children, ediţia a doua). Au fost măsurate și alte variabile, precum vârsta, sexul, venitul gospodăriei. Timpul de expunere la ecrane a variat între 1,5 și 8,7 ore pe zi.

Rezultatele arată că, dacă durata de timp petrecut pe ecran crește, abilităţile corporale și manuale ale copilului vor fi mai afectate (motricitate grosieră și fină)[47].

Tot mai multe argumente în favoarea cauzalităţii

În mod evident, utilizarea ecranelor de către copii mici și de către membrii familiei lor ridică întrebări și suscită îngrijorare. Cum să explicăm altfel cele 1 646 500 de articole de presă publicate pe această temă numai în 2018[48], precum și preocuparea atâtor oameni de știință pentru acest fenomen, încât, începând cu 2015, sunt publicate anual 350 de articole de specialitate?

Situația a fost considerată suficient de îngrijorătoare de către Ministerul Solidarității și Sănătății, încât a cerut Înaltului Consiliu pentru Sănătate Publică (HCSP[49]) redactarea unui raport pe acest subiect. Acesta, depus în ianuarie 2020, a analizat literatura de specialitate, pentru a emite recomandări privind utilizarea ecranelor de

către copii și tineri. Acest raport, care a avut în vedere o mulțime de studii, precum și cercetarea aprofundată în acest domeniu, ia notă de observațiile mele și ale colegilor mei făcute de câțiva ani încoace: „Timpul petrecut în fața ecranelor de către copii din ce în ce mai mici și de către adolescenți pare a fi excesiv și *ar putea fi responsabil de diverse disfuncționalități sau chiar tulburări de dezvoltare și sănătate la copii*. Ecranele par, de asemenea, să distragă atenția copiilor de la alte activități considerate esențiale pentru dezvoltarea lor fizică, psihică, neurologică și emoțională."[50]

Acest raport avansează, chiar dacă prudent, ipoteza unei cauzalități, nu numai a corelației.

– Corelația arată că două variabile sunt legate între ele, schimbarea uneia fiind însoțită de schimbarea celeilalte, în aceeași direcție sau în sens invers.

– În schimb, cauzalitatea indică faptul că modificarea uneia dintre variabile duce la o modificare a celeilalte variabile.

Odată clarificată această distincție terminologică, trebuie să vedem dacă putem vorbi în mod legitim de cauzalitate pentru a desemna legătura care asociază supraexpunerea la ecrane și tulburările la copii.

Unii cercetători doresc dovezi.

Cauzalitatea este, în general, demonstrată prin studii randomizate, dublu-orb, multicentrice:

– randomizat: plasarea unui grup de bebeluși sau copii foarte mici în fața ecranelor, pe o durată determinată, și compararea acestuia

cu un grup de copii care nu va fi în contact cu un ecran pe aceeași durată de timp. Este posibil din punct de vedere etic?

– dublu-orb: în cazul unui medicament, oamenii nu știu dacă iau medicamentul care este testat sau iau placebo (un medicament fără niciun efect);

– multicentric: copiii ar fi reprezentativi pentru populația generală (geografic, medii sociale etc.), ceea ce este posibil și s-a practicat deja în multe studii asupra ecranelor.

Prima posibilitate: se consideră că studiile randomizate sunt posibile la copiii mici și atunci ar fi trebuit să fie lansate deja în urma alertei mele. Ar fi vorba, spre exemplu, de formarea unui grup de copii în vârstă de 18 luni supraexpuși la ecrane: jumătate dintre aceștia nu și-ar schimba obiceiurile în raport cu ecranul vreme de patru săptămâni, în timp ce cealaltă jumătate nu ar mai avea contact cu niciun ecran în aceeași perioadă. După patru săptămâni, ar trebui reevaluate tulburările. Atunci când tulburările se datorează ecranelor, patru săptămâni de pauză sunt suficiente pentru a constata dispariția lor sau o ameliorare spectaculoasă, ce va continua și dincolo de aceste patru săptămâni. Iar patru săptămâni suplimentare de stat în fața ecranelor nu ar avea consecințe grave pentru copil.

A doua posibilitate: studiile randomizate nu sunt acceptabile din punct de vedere etic și, în acest caz, nu putem aștepta studii care nu vor fi efectuate. Deci, să le luăm în considerare pe cele care există deja și care, toate, arată o corelație

între expunerea mare la ecran și tulburările de dezvoltare. Aceste studii există cu miile. Ele sunt ușor de descoperit prin efectuarea unei căutări în baza de date științifică Medline, disponibilă pe Internet pentru toată lumea. Simpla introducere în motorul de căutare a celor trei cuvinte-cheie „screen time children" (timp la ecrane copii) permite descoperirea a 4 963 de studii (cifre valabile la data de 21 iunie 2021) publicate pe această temă în ultimii 5 ani în reviste științifice din întreaga lume.

În acest context, ne-ar putea ajuta criteriile de cauzalitate elaborate de epidemiologul englez Sir Bradford Hill (1897-1991). Ele sunt numite mai simplu „criteriile Hill de cauzalitate". În 1965, Sir Bradford Hill a stabilit o listă de condiții, în contextul controversei privind responsabilitatea fumatului de tutun în debutul cancerului pulmonar, pentru a veni în ajutor specialiștilor, permițând astfel întărirea ipotezei unei legături de cauzalitate între două evenimente.

Citeriile Hill	Explicaţie	Valabil și pentru ecrane?
Relaţia temporală	Expunerea precede tulburarea.	da
Gradul de asociere	Cu cât amploarea efectelor legate de asociere este mai mare, cu atât este mai probabilă o legătură cauzală.	da

Analogie	O expunere analogă dă un risc analog.	da
Stabilitatea asocierii	Rezultatele sunt aceleași pentru diferiţi examinatori, în locuri diferite, la populaţii diferite.	da
Relaţia doză-efect	Cu cât expunerea este mai mare, cu atât este mai mare riscul de a dezvolta tulburări.	da
Plauzibilitate	Posibilitatea explicării mecanismelor existente între expunere și tulburări.	da
Coerenţa internă	Luarea în considerare a marjei de eroare prin abordări adecvate.	da
Specificitatea asocierii	O cauză produce un anume efect în absenţa altor explicaţii.	da
Proba experimentală	Înlăturarea factorului de risc scade incidenţa tulburării.	da

Acest tabel ne arată că toate criteriile lui Hill sunt aplicabile relației dintre supraexpunerea la ecrane și tulburările constatate și ne permite să prezentăm argumente în favoarea unei legături de cauzalitate între supraexpunerea la ecrane și tulburările observate la copiii expuși:

– numărul mare de studii care stabilesc o corelație între supraexpunerea la ecrane și

tulburări;

– studii efectuate în diferite țări;

– tulburările descrise se regăsesc în toate studiile și în constatările clinice;

– acumularea datelor clinice experimentale;

– apariția tulburărilor odată cu introducerea ecranelor și reducerea tulburărilor după îndepărtarea ecranelor;

– cunoașterea detaliată a nevoilor copilului și a mecanismelor ecranelor care impietează asupra nevoilor acestuia (nevoia de interacțiuni umane, nevoia de a explora în 3D cu toate simțurile...).;

– supraexpunerea la ecrane precede tulburările;

– cu cât supraexpunerea copiilor este mai precoce și mai intensă, cu atât riscul de tulburări este mai mare;

– studiile iau în considerare multe variabile (mediul social, venitul gospodăriei, sexul, etnia...).

În consecință, avem suficiente elemente pentru a lua măsura absolut necesară de a ne proteja copiii de flagelul digital.

Propunere de actualizare a nomenclatorului medical

Spre deosebire de adulți, copiii sunt ființe în curs de dezvoltare. Acesta este motivul pentru care prezintă tulburări care nu se găsesc la adulții supraexpuși. Prin *supraexpunere* înțelegem timpul petrecut în fața ecranului și forța toxică a conținutului nepotrivit.

Ca să fim clari și ca să luăm act de importanța pentru sănătate a acestui nou factor de mediu reprezentat de ecrane, îmi propun să numim TESE (Troubles de l'enfant surexposé aux écrans[51]) ansamblul de simptome care pot fi observate la un copil supraexpus la ecrane sau expus la conținut inadecvat.

Tulburări polimorfe

În acest capitol, mă voi concentra asupra retardurilor și tulburărilor provocate de ecrane la copiii mici. Cu toate acestea, trebuie să fim conștienți de faptul că supraexpunerea la ecrane în copilăria timpurie poate duce și la tulburări pe termen mediu și lung: tulburări somatice (boli cardiovasculare, diabet, afecțiuni oculare etc.), tulburări emoționale și psihice (instabilitate emoțională, dificultate de angajare într-o relație socială sau amoroasă, izolare, anxietate, depresie etc.). Ca să nu mai vorbim de obezitate galopantă, responsabilă ea însăși de multe patologii. Voi reveni mai târziu asupra acesteia.

Ce este o tulburare? Care este diferența dintre întârziere în dezvoltare și tulburare? Prin întârzierile în dezvoltare se înțelege un decalaj în cronologia dezvoltării. În general, este recuperabil. Prin tulburare înțelegem o întrerupere sau o disfuncție a dezvoltării. Asociată, în general, cu o patologie, tulburarea este percepută și ca un simptom.

Pentru a fi mai clară, voi discuta despre diferitele întârzieri în dezvoltare și tulburări atribuite supraexpunerii la ecrane, clasificându-le în trei categorii:

– întârzieri în dezvoltare;
– tulburări de comportament;
– tulburări severe de relație și comunicare.

De la bun început, aș dori să subliniez că un copil poate prezenta una sau mai multe tulburări, care în general nu sunt specifice supraexpunerii la ecrane.

Întârzieri de dezvoltare

Limbajul

La început, atașamentul induce copilul în principiul schimbului, care reprezintă fundamentul comunicării. Apoi, datorită părinților săi, care descifrează lumea pentru el, copilul înțelege că un cuvânt desemnează o realitate.

Există diverse situații posibile: limbaj absent, limbaj sărac, limbaj neadaptat. În primul caz, copilul fie nu vorbește și nu înțelege, fie nu vorbește, dar înțelege. În cel de-al doilea caz, copilul înțelege și vorbește, dar limbajul său este întârziat, fiind prea sărac pentru vârsta lui. Al treilea caz este cel care mă preocupă cel mai mult: prefer, într-adevăr, un copil care nu vorbește, dar înțelege, decât un copil care vorbește fără să înțeleagă.

De aceea voi expune mai concret acest caz de *pseudo-limbaj*, cel în care copilul vorbește fără să înțeleagă ce spune sau ce i se spune. Pseudo-limbaj, pentru că este într-adevăr foarte înșelător: copilul pare să facă propoziții sau măcar să rostească cuvinte. Totuși, a vorbi nu înseamnă a jongla cu cifre, cuvinte sau chiar expresii gata făcute, ci este stabilirea unei intenții: aceea de a

adresa cuiva un mesaj clar, într-o logică a schimbului.

Pseudo-limbajul se manifestă în diferite moduri:

– *ecolalia:* copilul repetă întreaga propoziție sau ultimul cuvânt auzit. Atunci când îl întreb: „Cum te cheamă?", el răspunde ca un ecou: „Cum te cheamă?" sau „Te cheamă?"

Uneori repetă și ceea ce a auzit de la un ecran: „Bravo, haide, ia-o de la capăt!" La fel, repetă ceea ce a auzit cu o zi înainte la educatoare în timpul orelor, spunând dintr-odată și fără nicio legătură cu contextul: „Stai liniștit!" Atunci notez în dosarul lui: „ecolalie întârziată."

– *răspuns inadecvat:* copilul nu înțelege întrebarea și răspunde pe lângă. Când îl întreb: „Ai cui sunt pantofii?", copilul răspunde: „Albastru", pentru că a văzut că pantofii sunt albaștri. A auzit ecranul repetând culori atât de mult încât, de îndată ce vede un obiect colorat, numește culoarea, deși i-am pus o cu totul altă întrebare. Este cazul micuțului Mathéo, citat în introducerea acestei cărți.

În ambele cazuri, atât ecolalia, cât și răspunsul inadecvat, copilul repetă mecanic ceea ce aude prin intermediul ecranelor. Vorbește ca un ecran, lipsit de viață. Pentru că nu a putut niciodată percepe funcționarea însăși a limbajului.

Limbajul este o convenție, în care se articulează un semnificat, adică un element al realității, și un semnificant, adică un cuvânt, un sunet. Această legătură tacită și veche de milenii face posibilă comunicarea verbală. Să ne amintim de micuța Alice în Țara Minunilor,

complet pierdută după ce a căzut într-o lume în care cuvintele au devenit total arbitrare și nu mai desemnează obiectele pe care le numesc de obicei. Prin intermediul ecranelor, nu se creează niciodată legătura dintre cuvânt și elementul la care se referă. Astfel, nimic nu are sens. Neasimilând niciodată aceasta legătură, copilul este incapabil să înțeleagă ce i se spune, dar și ceea ce spune.

Videoclipurile și aplicațiile educative, în ciuda tuturor promisiunilor pe care le fac, nu sunt, prin urmare, pedagogice. Ba, chiar dimpotrivă, și iată o dovadă: tableta arată „1” și spune „1”, Victor repetă „1”; apoi tableta arată un „2” și spune „2”, iar Victor repetă „2”; apoi tableta arată un „3” și spune „3”, iar Victor repetă „3”. În testul câinelui din ERTL 4[52], când întreb: „Unde este câinele?” Victor spune, în mod reflex: „1-2-3-4-5”, pentru că a văzut cifrele lângă desene. Victor chiar numără până la 100 în engleză, dar dacă îi cer să-mi dea două cuburi, nu este capabil; pentru că nu știe ce reprezintă 2. Victor mă îngrijorează mai mult decât Emma, care, desigur, nu vorbește, dar înțelege, făcând gestul de a se spăla pe dinți când o întreb ce face micuța din imagine.

Și să spunem că, dacă e să credem numărul de vizualizări de pe YouTube, aceste videoclipuri au un succes la nivel mondial, la miliarde de bebeluși.

Aceste videoclipuri care vorbesc singure nu permit copiilor mici să înțeleagă un principiu fundamental al schimbului: fiecare vorbește pe rând; ceea ce se numește *rândul la cuvânt*. Astfel, vedem copii vorbind în același timp cu medicul

sau cu educatorul, de parcă ar fi un televizor pornit în fundal.

Această carență de dobândire a ideii de așteptare a rândului la cuvânt este un prim indiciu al naturii nocive a *televiziunii ambientale*, cea pe care nu o urmărim, dar care ne dă iluzia unei prezențe. Aceasta alterează schimburile dintre părinți și copil, sărăcindu-i deopotrivă vocabularul și sintaxa. Ceea ce a arătat studiul realizat de Dimitri A. Christakis în 2009[53]: un copil aude 155 de cuvinte pe oră dacă televizorul este pornit, față de 925 de cuvinte dacă este oprit. Așadar, chiar dacă nimeni nu se uită la televizor, televiziunea ambientală este foarte toxică pentru copil. Nu numai că aude mai puține cuvinte, dar aceste cuvinte nu înseamnă nimic pentru el, din cauza *deficitului video* pe care l-am explicat în capitolul anterior.

În timp ce pregătesc această carte pentru tipar, o echipă franceză de la INSERM publică, pe 8 iunie 2021, un studiu privind efectul televizorului în timpul mesei. Din 1 562 de copii, cei care sunt expuși des sau mereu la televizor în timpul mesei au un limbaj mai puțin dezvoltat la 2 ani, la 3 ani și la 5 ani și jumătate față de cei care nu sunt niciodată expuși la televizor în timpul mesei[54].

Această sărăcie a experiențelor lingvistice timpurii are consecințe asupra tuturor celorlalte achiziții cognitive: citit, scris, raționament, trecere la abstractizare. După cum a reamintit recent raportul „1 000 de zile", pe baza unui studiu științific[55], „diferența de experiență lingvistică între copii este observată foarte devreme, copiii

substimulați având un vocabular mai slab și o sintaxă mai slabă și, prin urmare, dificultăți de înțelegere la intrarea la școală”[56].

Cognitivul

Din cei 154 de copii raportați a fi în mare dificultate din cele 12 grădinițe în care am lucrat în perioada 2016-2017, aproape jumătate (43%) dintre ei nu au înțeles o indicație simplă precum „Du-te și ia-ți haina!” sau „Așază-te!” La 3, 4 sau 5 nu reușeau să înțeleagă ce înțelege deja un bebeluș de 15 luni.

Deficitul cognitiv al unui copil expus prea mult la ecrane se explică prin lipsa stimulilor senzoriali și motorii și prin sărăcia schimburilor umane, esențiale pentru crearea unor conexiuni cerebrale de calitate, așa cum am văzut în capitolul anterior. În ultimii 30 de ani, *Intelligence Quotient* (IQ) se află în cădere liberă în Franța și în toate țările occidentale. Un studiu norvegian din 2018 atribuie această scădere a IQ-ului factorilor de mediu, între care evoluția stilului nostru de viață și, în special, expunerea masivă la ecrane[57]. Studiul INSERM citat mai sus a arătat și că micuții de 2 ani expuși din când în când sau des la televizor în timpul mesei la vârsta 3 ani și, respectiv, 5 ani și jumătate au avut un IQ verbal mai mic cu trei puncte comparativ cu copiii niciodată expuși la televizor în timpul mesei.

Ecranele afectează buna dezvoltare a creierului, așa cum a arătat în mod strălucit studiul lui Sheri Madigan. Publicat în ianuarie 2019, acest studiu longitudinal a fost realizat în Canada pe un grup de 2 441 de copii cu vârste

cuprinse între 2 și 5 ani, ale căror capacități cognitive au fost evaluate cu testul ASQ. Studiul arată că, în măsura în care copiii de 2 și 3 ani se uită mai mult la ecrane, performanța lor cognitivă este mai scăzută, la 3 și, respectiv, 5 ani. Pe de altă parte, performanța cognitivă scăzută la 2 și 3 ani nu aduce după sine o creștere a timpului petrecut în fața ecranului la 3, respectiv 5 ani[53]. Cu alte cuvinte, copilul nu s-ar îndrepta spre ecrane pentru că ar avea performanțe cognitive scăzute, ci dimpotrivă, ar avea performanțe cognitive scăzute pentru că folosește ecranele.

Motricltatea

Constatăm că micuții supraexpuși la ecrane pot avea dificultăți motorii. Sedentari fiind, nu și-au folosit suficient mușchii, iar gama lor de mișcări și gesturi este foarte săracă. De aici decurge atât întărzierea în dezvoltarea motricității fine cât și întârzierea de motricitate grosieră. Acestea se manifestă în moduri diferite.

– *Mâinile-fluture*

Educatorii cu o vechime de peste 30 de ani au detectat în ultimii ani noi dificultăți la elevii lor. Din ce în ce mai mulți copii nu reușesc să-și strângă pumnul, ceea ce se reflectă în toate activitățile motorii fine: ținerea unui creion, trasarea unui semn pe hârtie, modelarea plastilinei, asamblarea cuburilor, înșirarea mărgelelor... Apropierea degetului mare de arătător încă nu este deprinsă la intrarea la grădiniță, în timp ce un bebeluș de nouă luni o stăpânește, cu condiția să fi prins în mod regulat

obiecte de toate dimensiunile și toate formele. În schimb, copiii prea expuși ating orice obiect: cărți, foi de hârtie, jucării, ca pe un ecran, foarte ușor, cu degetele întinse și răsfirate, asemeni unor fluturi lipsiți de forță, încât una dintre educatoare a numit pentru prima dată acest fenomen „mâini-fluture", expresie preluată de atunci de mai mulți specialiști.

În cazuri extreme, constatăm malformații non-congenitale ale mâinii: de exemplu, degetul arătător se îndoaie spre dosul mâinii și nu spre palmă. Tot atingând ecranul, mișcarea articulației s-a inversat. În aceste condiții, scrisul pare imposibil de învățat, cum au subliniat între alții terapeutul ocupațional Sally Payne, șef la Heart of England NHS Trust Foundation în 2018[59], și Danièle Dumont, doctor în științele limbajului[60].

Plantați în fața ecranelor, neputând, așadar, să-și stimuleze suficient simțurile vestibulare și proprioceptive[61], copiii au gesturi și mișcări stângace. Au dificultăți la alergare, cățărare, sărituri, aruncare. Neavând deloc simțul spațiului, nu știu să-și coordoneze corpul. În cazuri rare, copiii, pentru că nu au înțeles că spațiul real se desfășoară în trei dimensiuni, se deplasează doar lateral, de parcă s-ar afla în spațiul bidimensional al tabletei.

Întâlnesc și copii care prezintă o gesticulație specială, cu mâinile sau cu întreg corpul: stereotipii, gesturi repetitive... Voi reveni în detaliu în capitolul următor.

Oralitatea

În Franța, studiul INSERM sugerează că 60% dintre copiii de 2 ani mănâncă în fața unui ecran[62].

Atunci când copilul se uită la un ecran, creierul său este conectat mai degrabă la ecran decăt la propriul său corp. De aceea, în secțiile de pediatrie ecranele sunt folosite ca anestezice: în acest caz, senzațiile fizice, durerea nu ar mai ajunge la creier. Fenomenul ar fi același indiferent dacă micuțul mănâncă în fața unui ecran, a smartphone-ului părintelui sau în fața televizorului din casă: creierul nu ar avea informația că în gură există alimente și, în consecință, nu percepe nici textura, nici gustul. Din acest motiv nu ar comanda secreția de diverse sucuri și enzime necesare mestecării și digestiei. Toate aceste procese ar fi perturbate, ceea ce ar putea explica simptomele observate des la copiii care mănăncă în fața unui ecran: dureri abdominale, diaree, constipație și chiar alimente nedigerate, găsite întregi în scutec. În acest ultim caz, oare faptul că bagă prea rar obiecte în gură nu l-ar face pe copil incapabil să mestece?

O altă tulburare observată este hiperselectivitatea alimentelor, după culoarea, gustul sau consistența lor; copilul nu acceptă să mănânce decât alimente albe, sau dulci, sau lichide. Acest lucru poate semnala o anxietate, o fobie sau o tulburare de procesare senzorială. Orice ar fi, o astfel de întărziere care face ca în unele cazuri copiii de 4 ani să se hrănească exclusiv cu biberonul sau să mănânce doar piure, complică și mai mult școlarizarea lor.

Când părinții încearcă să închidă ecranele în timpul mesei, copilul poate înceta o vreme să se hrănească sau trebuie să-i spunem să deschidă gura. Situația pare atunci fără ieșire. Ecranele, deconectând creierul de corp, ar priva oare copilul de senzația de foame sau de sațietate?

Într-o zi, o mamă vine cu băiatul ei de 2 ani și jumătate pentru consultaţie. Fusese trimisă de doamna psihoterapeut specializat în probleme de motricitate, care auzise de activitatea mea în domeniul ecranelor. Yvan prezenta o întârziere în toate tipurile de abilităţi. Întreb apoi la ce vârstă a început să folosească ecranele. „La 3 luni, îmi răspunde mama, pentru că refuza să-și mănânce biberonul. Eram foarte îngrijorată și acesta a fost singurul lucru care a funcţionat. Am încercat de toate: am schimbat laptele, am schimbat biberonul, am schimbat tetina, i-am dat să bea cu pipeta de la paracetamolul sirop pentru bebeluși... Dar singurul lucru care a funcţionat a fost să-l pun în faţa tabletei, ca să deschidă gura și să bea. Când am vrut să-i iau tableta, a refuzat să mănânce două zile. Așa că am repornit-o.”

Tulburări de comportament

Deficit de atenție

După cum am văzut în capitolul anterior, ființa umană dispune de un dublu sistem de atenție: unul reflex, pe care bebelușul îl are încă de la naștere; celălalt voluntar, pe care copilul îl

dobândește treptat și care se numește concentrare. Ecranele solicită doar atenția involuntară a copilului, împiedicându-l în același timp să-și dezvolte abilitățile de concentrare.

Tot mai mulți educatori reclamă creșterea numărului de copii care nu se pot concentra în clasă: copii care nu pot rămâne așezați pe scaun sau nu se pot concentra pe o activitate mai mult de două minute; copii care nu sunt atenți nici când sunt solicitați de un coleg, nici când le vorbește un adult. În cazurile extreme, unii sunt pradă unei agitații permanente: apucă, în mod compulsiv, toate obiectele din jurul lor, răstoarnă cutiile cu materiale, aruncă jucăriile, rup cărțile. Iată cum, în două minute, clasa sau biroul dumneavoastră este cu susul în jos.

Ceea ce produce suferință atât pentru copilul adesea pedepsit, cât și pentru educatorul său, căruia i-a fost întreruptă lecția, și pentru părinții care nu mai pot ieși cu el, reducându-și astfel drastic viața socială.

În cazul copilului supraexpus putem crede că ceea ce îl suprastimulează și îl excită obișnuindu-l astfel cu agitația extremă este avalanșa rapidă de imagini și sunete transmisă de ecrane. În consecință, atunci când acestea vor fi oprite, este foarte posibil ca micuțul să nu suporte scăderea bruscă a stimulilor. Iar prin agitația lui, ar putea încerca să-i reproducă. Nu este deci deloc surprinzător că nu se poate concentra asupra unui obiect neutru, care nu face zgomot și nu se mișcă. Și nu este de mirare că îl distrage creionul care cade, musca zburând sau colegul său care se ridică. Culpa revine

atenției sale involuntare, singura pe care ecranele i-au solicitat-o și care dăunează învățării școlare; căci cu cât atenția reflexă a copilului este stimulată mai mult de ecrane, cu atât mai puțin acesta se va putea concentra la școală.

Tulburările de atenție produse de ecran se prezintă ca tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD), ale cărei criterii de diagnostic definite de DSM-5 sunt următoarele:

– neatenție: copilul este incapabil să se concentreze și să finalizeze o sarcină;

– hiperactivitate: copilul are o nevoie ireprimabilă de a se mișca și nu poate rămâne nemișcat;

– impulsivitate: dificultate de a se controla, de a se regla, de a-și gestiona emoțiile.

Prin urmare, confuzia de diagnostic este posibilă. Așadar, ca în fața oricărui tablou ce prezintă simptome ADHD, este necesar să punem în mod sistematic întrebarea despre ecrane, pentru a determina dacă este vorba de o tulburare de neurodezvoltare (TND) sau de o tulburare legată de supraexpunerea la ecrane; deoarece abordarea terapeutică va fi diferită în cele două cazuri:

– dacă diagnosticul confirmă ADHD, abordarea terapeutică este grea: drumuri la MDPH, însoțitor școlar, tratament medicamentos;

– dacă această tulburare are legătură cu ecranele, o oprire a lor sau măcar o reducere drastică îmbunătățește rapid comportamentul copilului (2-3 săptămâni), așa cum au observat mulți specialiști din întreaga lume.

În 2019, 65 de pediatri canadieni au semnat alături de neurologul Joël Monzée o scrisoare în *Journal de Montréal* pentru a semnala abuzul consumului de medicamente în tratarea ADHD. Aceștia consideră că o mai bună recunoaștere a ADHD nu este suficientă pentru a explica creșterea semnificativă a cazurilor[63] și se întreabă care este rolul jucat de supraexpunerea la ecrane în această creștere. Aceștia demonstrează că, atunci când completează chestionarul pentru această tulburare, copiii supraexpuși la ecrane îndeplinesc criteriile pentru diagnosticarea ADHD, nefiind însă cu adevărat ADHD. Acești medici ne cer să regândim diagnosticele în psihiatria infantilă și să schimbăm chestionarele, deoarece copiii supraexpuși la ecrane sunt tratați cu Ritalin®. Ei subliniază că „9 minute petrecute în fața ecranului dimineața sau mai mult de cinci ore pe săptămână provoacă neatenție pentru întreaga zi de școală".

Atenția a devenit o problemă atât de mare în școală, încât neurologul Jean-Philippe Lachaux, director de cercetare la INSERM, a dezvoltat un program de reeducare a atenției numit ATOLE („Attentif à l'école"[64]). El reamintește că un copil nu poate înțelege decât dacă funcționează toate abilitățile lui cognitive, între care și atenția. Și consideră, asemenea multor altor specialiști, că ecranele afectează capacitățile atenționale. Bruno Patino, președintele canalului Arte, a arătat că, în această privință, concurăm în mod strălucit cu peștii roșii: nouă secunde de

concentrare pentru noi, opt secunde pentru un pește[65].

Adicția: o atașare excesivă față de ecran

Tot mai mulți dintre noi folosim termenul „adicție" pentru a descrie acești copii care nu se mai pot lipsi de ecrane. A vorbi despre dependență este un fenomen nou în rândul copiilor.

Mai mulți părinți îmi povestesc o scenă cel puțin surprinzătoare, care se repetă în fiecare seară: copilul lor în vârstă de 3 ani se trezește, vine în camera lor și ia smartphone-ul părinților care se află la încărcat pe noptieră. Se ascunde cu el sub pat și se uită la videoclipuri pe YouTube. Ați văzut vreodată un copil trezindu-se în miezul nopții pentru a construi un turn din cuburi, un puzzle sau să se joace cu păpușile? Alții îmi spun că, atunci când vin să-și ia micuțul de la creșă, acesta nu se grăbește să le sară în brațe, ci se precipită spre geanta lor, să găsească smartphone-ul care le lipsise atât de mult.

Întors acasă, copilul își abandonează toate celelalte jucării, astfel încât părinții ajung să le pună deoparte. Copilul își dorește un singur lucru, o singură jucărie, care nu este o jucărie: ecranul. A gustat din ecran, a primit din ce în ce mai mult, nu se mai satură niciodată de el. „A devenit dependent", constată mulți părinți, depășiți de situație, care au vrut doar să-i facă pe plac copilul. Îngrijorați, părinții încearcă pe cât posibil să oprească această spirală. Într-adevăr, nu s-au înșelat când au vorbit de dependență. Altfel cum ar putea să explice că, privat de

ecrane, copilul lor plânge, urlă, se tăvălește pe jos, se dă cu capul de pereți și chiar de ecranul tabletei care este, în mod tragic, stins? Ceea ce seamănă foarte mult cu o criză de sevraj poate dura până la 2 săptămâni, conform mărturiilor pe care le-am primit. Teribilă încercare.

O astfel de situație are două urmări posibile. Părinții, îngroziți de efectul ecranelor asupra copilului lor, decid să le oprească imediat, acceptând criza de sevraj, mai mult ca sigură. Dacă rezistă furtunii emoționale, odată cu trecerea zilelor redescoperă un copil pașnic, a cărui dependență de ecran a dispărut. Celălalt deznodământ, mai tragic pe termen lung, este următorul: speriați să-și vadă copilul automutilându-se, părinții sfârșesc prin a depune armele, dându-i din nou ecranul copilului, mai ales dacă, în plus, vecinii se plâng de țipete. Capcana s-a închis deja asupra copilului și a părinților lui.

Ecranul seduce: oferă maximum de plăcere pentru minimum de efort, ceea ce caută creierul uman în mod natural. Ecranul fascinează: se mișcă, este strălucitor, face zgomot, pare că e viu. Ecranul captează total atenția reflexă a copilului. Cufundat în ecran, nu se mai poate smulge, spre deosebire de alte jucării.

Culorile strălucitoare, grafica ordonată și muzica plăcută oferite de ecrane activează circuitul recompensei și fabricarea dopaminei, neurotransmițătorul plăcerii. Pentru a contracara circuitul recompensei, creierul inhibă anumiți receptori de dopamină, iar copilul, pentru a

obține aceeași doză de plăcere, caută din ce în ce mai mult ecranele[66].

Or, producătorii de tablete interactive și designerii de conținut exploatează în mod excesiv tocmai acest circuit de recompensă. Iată de ce, în aplicații de tot felul și pe toate dispozitivele, jingle-urile se înmulțesc, încurajând copilul să continue atunci când tocmai și-a terminat de construit corabia sau micul lui puzzle. Sub o ploaie de stele sclipitoare și în sunetul unei mulțimi de clopote, tableta exclamă „Wow” și noi odată cu ea.

Pe 25 iunie 2019, în ciuda presiunii puternice din partea editorilor de jocuri video, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a recunoscut „dependența de jocuri video” ca boală, pe care a inclus-o în a unsprezecea Clasificare internațională a bolilor (CIM-11), în aceeași categorie cu dependența față de elemente fără substanță (jocuri de noroc, dependența de sport etc.). Dacă ne bazăm pe criteriile de definire a unei dependențe, putem vorbi în mod legitim de o dependență față de ecrane, inclusiv în rândul copiilor mici.

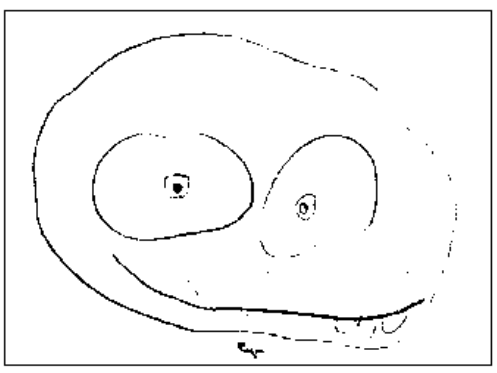
Criterii de dependenţă	Ecrane
pierderea controlului asupra jocului	x
o atenţţie sporită acordată jocului, încât acesta devine prioritar faţă de alte interese și activităţi zilnice	x
continuarea sau practicarea tot mai asiduă a jocurilor, în ciuda apariţiei unor consecinţe negative	x

tipul de comportament este suficient de sever pentru a provoca o deteriorare semnificativă a funcţionării personale, familiale, sociale, educaţionale sau de altă natură	**x**
o perioadă de cel puţin 12 luni, deși durata poate fi scurtată dacă simptomele sunt severe	**x**

După cum mărturisesc mulți părinți, alături de aceste criterii principale apare adesea recidiva, la fel ca la drogurile clasice. Fără îndoială, ca în cazul oricărei dependențe, există circumstanțe personale favorizante, dar observ că și copiii care nu prezintă niciun factor anume de fragilitate pot dezvolta o dependență de ecrane.

În ultimii ani, fenomenul a căpătat asemenea proporții, încât la spitalul Robert Debré din Paris serviciul de psihiatrie infantilă a creat o secție specială pentru „adicția de ecrane”. Toate structurile care urmăresc pacienții cu dependențe și toate conferințele despre dependență includ acum adicția de ecrane.

În Statele Unite, psihologul Aric Sigman descrie o nouă tulburare: *Screen dependency disorder* (SDD) sau sindromul de dependență de ecran[67].



Anxietatea și tulburările de somn

Anxietatea provocată de ecrane se poate manifesta sub diferite forme: plăns, frică de separare, angoasă, chiar atacuri de panică. Această anxietate se datorează atât ecranelor, care nu le pot oferi copiilor siguranța emoțională de care au nevoie, cât și conținutului, al cărui caracter violent scapă uneori chiar și părinților.

Doamna V., psiholog școlar, este chemată la grupa mare să o vadă pe Manon, o fetiţă frumoasă de 5 ani, minionă, foarte timidă și care, de la intrarea în grupa mică, plânge cu lacrimi fierbinţi de îndată ce mama ei o lasă la grădiniţă. De asemenea, refuză categoric să mănânce la cantină. Atât acasă, cât și afară, Manon pare foarte speriată. Totuși este răsfăţată de părinţi, poate chiar prea mult, mărturisește mama, căreia îi este foarte greu să-i refuze ceva lui Manon și frățiorului ei de 3 ani. Manon vorbește greu pentru vârsta ei. Mama îi caută un logoped,

dar logopezii sunt copleșiţi de cazurile de întârziere în dezvoltarea limbajului.

Psiholoaga o întreabă: „De ce nu mănânci la cantină?” Micuţa îi răspunde: „E urăt, nu este televizor.” Când era bebeluș, pentru că Manon nu mânca, părinţii găsiseră subterfugiul ecranului, ca să o facă să deschidă gura. De atunci, nu se mai poate lipsi de el la ora mesei.

Dar cum explicăm că, pe parcursul consultaţiei, Manon desenează doar monștri cu dinţi ascuţiţi, bărbaţi cu ochii ieșiţi din orbite sau feţe întunecate? Se datorează faptului că micul cap blond este bântuit de Anabella, o păpușă monstruoasă, care terorizează o întreagă familie într-un film de groază, nerecomandat copiilor sub 12 ani. Manon se uită la aceste filme la bunica ei, când verișoara lui Manon, de 11 ani, este și ea acolo. Văzând desenele fiicei sale, mama face legătura între acest film și spaimele lui Manon, care vorbește mereu despre Anabella, de care se teme că va apărea de după colţ, pe coridor. Părinţii nu și-au dat seama că ecranele ar putea face atât de mult rău fiicei lor. Descoperă acest lucru acum, datorită desenelor fetiţei și explicaţiei psihologului. Se temeau de străini, de accidente, de boli, dar nu de ecranele pe care le-au lăsat să invadeze casa. Nu și-au dat seama, pentru că toată lumea are un televizor, un smart-phone, un computer, o tabletă, o consolă... și le place să asculte

știrile sau să urmărească seriale. Psiholoaga le explică efectul ecranelor și al conţinutului nepotrivit asupra lui Manon.

Psiholoaga recomandă mamei închiderea totală a ecranelor pentru ca Manon să-și regăsească calmul și seninătatea, îi indică jocuri pe care să le joace cu ea și cărţi. Îi propune o monitorizare regulată, pentru a sprijini eforturile mamei. Va încerca să se întâlnească și cu tatăl fetiţei, pentru ca ambii părinţi să înţeleagă efectele foarte toxice ale ecranelor asupra copiilor mici și pentru ca tatăl să o susţină pe mamă atunci când trebuie să-și refuze copiii, frustrându-i.

După un consult al micului Guillaume, în vârstă de 5 luni, la care examenul clinic și relaţia de atașament cu mama lui au fost foarte satisfăcătoare, înainte de plecare, mama îmi spune: „Doamnă doctor, nu înţeleg de ce copilul meu plânge atăt de des acasă.” Neavând niciun element care ar putea explica aceste lacrimi, o întreb intuitiv: „De obicei, lăsaţi televizorul aprins tot timpul?” Surprinsă și năucită, îmi răspunde: „Da! De unde știţi?” Îi propun să închidă televizorul în prezenţa bebelușului, mărturisindu-i că nu am nicio certitudine în privinţa rezultatului. Trei săptămâni mai târziu, ieșind dintr-o școală, îmi aud numele strigat. Mama lui Guillaume se apropie de mine cu zâmbetul pe buze: Guillaume nu mai plânge. Bombardamentul vizual și sonor al televizorului îl agita și îl neliniștea pe

Guillaume. Odată televizorul stins, copilul s-a calmat.

Asemenea mamei lui Guillaume, mulți părinți au obiceiul de a lăsa televizorul aprins tot timpul, ceea ce este confirmat de un studiu american făcut de Common Sense media: în 2017 se întâmpla în 42% din familii. Sondajul pe care l-am realizat în 2018 în parteneriat cu orașul Courcouronnes a confirmat același ordin de mărime[68]. Aproape jumătate dintre părinți sunt în favoarea televiziunii ambientale. La fel de mulți copii sunt prea expuși la ecrane atunci când sunt acasă.

Una din două familii mănâncă în fața televizorului, la știri, neconștientizând că informațiile sunt anxiogene pentru copii. Un sondaj a arătat că acei copii care au asistat la atentatul cu bombă de la maratonul din Boston din 15 aprilie 2013, în care au fost ucise patru persoane și rănite alte 140, au fost mai puțin traumatizați decât cei care l-au văzut la televizor. Copiii care au fost acolo nu au trăit decăt o singură dată șocul traumatic, pe care l-au verbalizat cu cei din jur, și au fost consiliați de psihologi, în timp ce copiii care l-au văzut la televizor au asistat la scenele cele mai șocante în buclă, fără a avea posibilitatea de a depăși aceste experiențe traumatice. Același mecanism funcționează în cazul jocurilor video violente, chiar și atunci când copilul nu le joacă el.

Această anxietate explică probabil de ce aproape toți copiii care sunt prea expuși la ecrane se trezesc noaptea: anxietate, coșmaruri, nevoia constantă de a fi cu părinții, ca să-i

liniștească. Unul dintre primele efecte ale închiderii ecranelor este adesea revenirea la nopțile neîntrerupte și liniștite, spre marea ușurare a părinților epuizați. Știm că lumina albastră de la ecrane inhibă secreția de melatonină, hormonul somnului: încă un argument în favoarea opririi ecranelor. Odată ce anxietatea scade și încep să se bucure de un somn de calitate, acești copii devin capabili din punct de vedere emoțional și cognitiv și pot învăța la școală.

Pierderea noțiunii de efort, intoierança la frustrare șl la așteptare

Așa cum am văzut în capitolul anterior, copilul își poate dezvolta simțul efortului doar prin repetarea de mai multe ori a experiențelor din viața reală, lucru pe care nu i-l poate oferi activitatea pe ecran, unde aplicația face totul în locul său, iar el obține imediat un rezultat impecabil. Iată de unde începe frustrarea. Căci orice activitate școlară li se pare insurmontabilă: decuparea, lipirea, desenul. Iar educatoarea aude frecvent: „Nu știu!”, „Nu pot!”, „Faceți dumneavoastră, doamnă!”

La fel cum, dacă nu găsește biciclete în curte sau jucării în clasă, copilul plânge, se poate tăvăli pe jos sau are chiar accese de agresivitate și violență față de colegi sau adulți: lovește, mușcă, zgârie și aruncă scaunele.

În plus, părinții folosesc adesea ecrane pentru a calma copilul, o rețetă minunată, cu efecte imediate atunci când copilul plânge sau face o criză. Un remediu teribil de eficient pe termen

scurt: bebelușul se oprește din plâns de îndată ce primește ecranul. Dar nu s-a calmat pentru că este liniștit; este tăcut și nemișcat, pentru că este hipnotizat. Iar acest copil nu va învăța să-și gestioneze emoțiile și să se calmeze singur.

Agresivitate și violență

Comportamentele agresive și violente al copiilor supraexpuși par a fi multifactoriale:

– expunerea la conținut anxiogen (canale de știri încontinuu) sau conținut violent (jocuri video, thrillere, filme de groază). Mi-au fost raportate două cazuri extreme.

O educatoare de grădiniţă îmi semnalează că un băieţel a vrut să decapiteze un alt copil cu un cuţit la cantină. Din fericire, o persoană adultă i-a blocat gestul. Era în 2005, când am vorbit și am identificat la televizor scene ale decapitării prizonierilor occidentali de către Al-Qaeda.

În altă zi, mi-a povestit despre un copil care l-a băgat pe altul cu capul în toaletă și a tras apa.

– incapacitatea de a conștientiza distincția sine-celălalt, care are ca rezultat o non-percepere a limitelor propriului corp, o incapacitate de a descifra emoțiile și intențiile celorlalți și, uneori, o absență totală a empatiei: celălalt nu există. Copilul se poate simți atacat dacă un alt copil se apropie de el pentru a se juca;

– lipsa securității emoționale:

- incapacitatea de a-și numi emoțiile, din cauza unei întârzieri în dezvoltarea limbajului observată adesea la copiii supraexpuși;
- interdicția folosirii ecranului conduce la resimțirea unei lipse și la agresivitate, pe care copilul o întoarce adesea împotriva lui, sub forma automutilării.

Atitudini sexualizate

Copiii mici pot fi expuși la tot felul de conținuturi, inclusiv, contrar oricărei așteptări, la conținut cu caracter sexual sau chiar pornografic. Serviciile care se ocupă de infracțiunile asupra minorilor sunt îngrijorate de creșterea numărului de agresiuni sexuale ale minorilor asupra altor minori, raportate de cadrele didactice și de specialiștii în problemele copilăriei.

Mărturiile se înmulțesc: un băiețel de 3 ani care face sex oral altui băiețel în timpul pauzei de siestă la grădiniță, un grup de patru băieți care înconjoară o fetiță la grădiniță și încep să o mângâie, copii mici abuzați sexual de un frate, văr sau coleg mai mare, care reproduce scenele pornografice pe care le-a văzut.

Cum se explică faptul că au acces la un astfel de conținut? În realitate, conținut cu caracter sexual se află peste tot: la televizor, pe Internet, pe rețelele de socializare și în jocurile video. La televiziune, 70% dintre programele pentru publicul larg conțin referințe sexuale, fie în filme, în *reality show*-uri, în videoclipuri muzicale sau în reclame. Dar pericolul este mult mai mare pe

Internet, al cărui conținut nu este controlat de CSA[69]. Copilul este în pericol mai mare cu o tabletă conectată la Internet decât singur pe stradă. Părinții cred că micuțul lor vizionează un conținut adecvat (cântecele, desene animate), dar de fapt oricând îi poate apărea un conținut neadecvat, de natură sexuală, din cauza modului de funcționare a algoritmilor.

Este ceea ce s-a întâmplat cu micuțul Timothée, de 4 ani, care urmărea pe YouTube un desen animat de curse de mașini. Videoclipul care urmează automat conține o cursă de mașini adevărate. Jocul algoritmilor își face apoi treaba: un videoclip cu muzică rap, care combină cursele de mașini și femei dezbrăcate, apoi un videoclip cu conținut sexual. Copilul poate da peste imagini de natură sexuală și introducând cuvinte obișnuite în motorul de căutare, dar care pot avea și o semnificație sexuală (armăsar, păsărică etc.).

Mulți copii sunt utilizatori obișnuiți ai YouTube Kids, în care părinții au încredere, tocmai pentru că platforma susține că a fost concepută pentru copii. Cu toate acestea, o parte din conținutul său are caracter sexual, violent sau scatologic. Într-adevăr, în această cursă frenetică pentru numărul de vizualizări și de aprecieri, YouTube oferă conținut cu personajele preferate ale copiilor, fie că sunt desene animate sau filme cu actori adevărați: Spiderman, Elsa Regina Zăpezii[70], Mickey, Tchoupi... Dar conținuturile nu sunt deloc pentru copii. Vedem, de exemplu, cum Spiderman o doboară pe Elsa și o sărută; Elsa bea vodcă, își sărută sora, apoi vomită în toaletă.

YouTuberul Le roi des rats[71] a denunțat acest fenomen cu mare luciditate, așa cum arată videoclipurile sale pe această temă.

Copiii pot avea acces la imagini și scene sexuale și prin intermediul jocurilor video, fie că le joacă ei înșiși, fie că persoane din anturajul lor le joacă lângă ei. Mă gândesc în special la GTA (Grand Theft Auto), joc cu succes la nivel mondial. Singura garanție pentru jocurile video este clasificarea PEGI (Pan European Game Information), care, cu ajutorul pictogramelor, oferă informații despre vârsta sub care jocul nu este recomandat și despre conținuturile riscante. Clasificarea PEGI indică pentru GTA că acesta conține scene sexuale explicite, cum ar fi violurile, dar și crime deosebit de realiste și tortură, clasificând acest joc ca „nerecomandat sub 18 ani". O indicație prea puțin luată în considerare de părinții și bunicii care vor să-i facă pe plac copilului și să-i cumpere aceleași jocuri cum au și colegii săi. Și nu sunt ajutați nici de pictogramele PEGI, care uneori sunt ascunse de etichetele de pe cutia jocului, încât ne putem întreba dacă au fost plasate acolo întâmplător sau nu. Potrivit anchetei realizate de Janine Busson pe trei grupuri școlare din provincie clasificate REP+[72] în mai 2019, 30% dintre copiii cu vârsta cuprinsă între 6 și 11 ani joacă în mod regulat GTA. Astfel, copiii mici se pot trezi spectatori ai acestor jocuri atunci când un frate mai mare sau un adult le joacă în fața lor. Educatorii îmi semnalează că au copii de 3 ani care joacă GTA.

Un alt pericol: filmele pornografice sunt disponibile gratuit pe Internet, întrucât este suficient să confirmi că ai 18 ani. Astfel, copiii mici au acces la întreaga bibliotecă globală de filme pornografice dacă folosesc smartphone-ul sau tableta unui văr mai mare. Vârsta medie a primei expuneri la pornografie continuă să scadă: în prezent s-ar situa la 9 ani. Un studiu arată chiar că 1,16% din copiii de 6 ani urmăresc videoclipuri pornografice[73]. Luând act de această constatare alarmantă, mai multe asociații militează pentru a impune măsuri de protecție pe platformele pentru publicul tânăr. Este ceea ce a solicitat și președintele Republicii, Emmanuel Macron, într-un discurs pe care l-a ținut la Unesco pe 20 noiembrie 2019: „Le dau șase luni agenților activi pe Internet ca să instituie un control parental implicit." Absente la reuniunea în care urma să fie semnat acest protocol, platformele au consimțit doar să furnizeze controale parentale sim-plificate și să desfășoare o campanie de conștientizare. Aceste măsuri anemice nu vor fi suficiente pentru a proteja minorii, deoarece doar o treime dintre părinți instalează controale parentale, pe care copiii le dezactivează cu ușurință.

Care sunt efectele unui astfel de conținut asupra copiilor? Expunerea la aceste imagini constituie un act de violență emoțională: copilul vede imagini pentru care nu a fost pregătit și pe care nu a cerut să le vadă. Văd imagini cu sex într-un moment în care el încă nu a elaborat nicio informație despre sex.

La consultație, specialiștii întâlnesc copii care somatizează: dureri abdominale, diaree și vărsături, refuz de a mânca, tulburări de somn.

În opinia specialiștilor, trebuie să începem să le vorbim copiilor despre conținutul pornografic la vârsta potrivită, ținând cont de contextul de viață, să le spunem că nu este realitate și să încercăm să le vorbim despre dragoste înainte de a avea contact cu acest conținut traumatizant.

Deficit de relaționare și de comunicare

Dacă ecranele atrag prea mult atenția copilului și a părinților săi, îi izolează unul de celălalt atât de mult, încât îi împiedică să construiască și să cultive o relație și un atașament de calitate. Această problemă va fi dezvoltată în capitolul următor.

Probleme pe termen lung

Supraexpunerea copiilor la ecrane are consecințe pe termen mai lung, care sunt încă greu de evaluat. Cunoaștem deja de câteva decenii efectele dăunătoare ale unui stil de viață sedentar asupra sănătății copiilor și adolescenților: o creștere îngrijorătoare a excesului de greutate și a obezității[74], diabet dobândit (de tip II), boli cardiovasculare (hipertensiune arterială, infarct, accident vascular cerebral). Scăderea abilităților fizice ale noilor generații îi determină pe cardiologi și profesorii de educație fizică să tragă un semnal de alarmă. Și pe bună dreptate: în decursul ultimilor 40 de ani, copiii și-au pierdut un sfert din abilitățile fizice[75]. Este o certitudine faptul că timpul din ce în ce mai îndelungat petrecut în

fața ecranelor nu va face decât să agraveze această tendință foarte îngrijorătoare.

Ochii copiilor noștri nu sunt nici ei ignorați. În ultimul său raport, publicat în 2019[76], ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail[77]) confirmă „datele științifice din 2010 privind nocivitatea pentru ochi a luminii albastre, care poate duce la deficiențe de vedere. Aceste date arată efecte fototoxice pe termen scurt și pe termen lung, care cresc riscul apariției degenerescenței maculare asociate vârstei (AMD)[73]. În plus, raportul de expertiză arată că o expunere, chiar și foarte scăzută, la lumina albastră seara sau noaptea perturbă ritmurile biologice și, prin urmare, somnul. ANSES subliniază că ecranele sunt surse majore de lumină albastră, iar copiii și adolescenții, a căror lentilă oculară nu filtrează pe deplin lumina albastră, constituie o populație deosebit de sensibilă.

De altfel, în mai multe țări ale lumii observăm o creștere a miopiei, care s-ar explica prin lipsa expunerii la lumina naturală și printr-o prea mică solicitare a vederii la distanță. În martie 2021, rezultatele unui studiu chinez sugerează posibilitatea unei legături între expunerea la ecran în timpul copilăriei, lipsa activității în aer liber și miopia preșcolară[79].

În sfârșit, în ceea ce privește undele, ANSES a recomandat, într-un raport anterior, din anul 2016, „limitarea utilizării de către copii a dispozitivelor electronice (tablete, telefoane etc.)

care emit unde", pentru a-i proteja de câmpurile electromagnetice.

În concluzie

Așa cum în capitolul anterior am vorbit despre cercul virtuos al dezvoltării, trebuie să înțelegem că există și un cerc vicios al problemelor legate de ecrane. Că există o interdependență între TESE (Troubles de l'enfant surexposé aux écrans), una antrenând adesea și manifestarea alteia.

De altfel, aceste tulburări variază în mod evident de la un individ la altul, atât ca număr, cât și ca intensitate. Gravitatea tulburărilor depinde de timpul petrecut în fața ecranelor, de vârsta la care a început expunerea, de conținutul vizionat și, cu deosebire, de sensibilitatea fiecărei persoane la acest suprastimul virtual inadecvat.

În oricare dintre situații, trebuie să luăm în considerare cu luciditate și realism cifrele foarte îngrijorătoare care identifică un număr tot mai mare de copii cu dizabilități cauzate de tulburările cognitive –inclusiv de limbaj – și psihice: o creștere care nu este consecința doar a unei mai bune diagnosticări și a unei mai bune integrări școlare. Să ținem cont de faptul că tulburările fizice nu au crescut.

În fine, ce se poate spune despre creșterea numărului de copii care prezintă tablouri clinice cu aspect autist?

---

[37] Acronim pentru Adaptation scolaire et Scolarisation des élèves Handicapés – Adaptarea școlară și școlarizarea elevilor cu handicap, structură în cadrul Ministerului

Educației Naționale, Tineretului și Sportului din Franța (n. tr.).
[38] Rețea de ajutor de specialitate pentru elevii în dificultate (fr.) (n. tr.).
[39] Maison départementale des personnes handicapées [Casa departamentală pentru persoane cu dizabilitați] (n. tr.).
[40] Unités localisées pour l'inclusion scolaire [Unități locale pentru incluziune șco-lară] (n. tr.).
[41] Tulburări de spectru autist (n. tr.).
[42] Centre médico-psychologique [Centru medico-psihologic] (n. tr.).
[43] Van den Heuvel M. *et al.*, „Mobile media device use is associated with expressive language delay in 18-month-old children" [Utilizarea dispozitivelor media mobile este asociată cu întârzierea limbajului expresiv la copii de 18 luni], *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics,* 40 (2), februarie-martie 2019.
[44] Tomopoulos S., Dreyer B.P., Berkule S. *et al.*, „Infant media exposure and toddler development" [Expunerea media a sugarului și dezvoltarea copilului mic], *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicin*e, 164 (12), decembrie 2010.
[45] Lista de verificare a comportamentului copilului (n. tr.).
[46] Tamana S.K. *et al.*, „Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study" [Timpul în fața ecranelor este asociat cu problemele de deficit de atenție la preșcolari: rezultatele studiului CHILD], *PLoS ONE* 14 (4), 2019.
[47] Webster E.K., Martin C.K., Staiano A.E., „Fundamental motor skills, screen-time, and physical activity in preschoolers" [Abilități motorii fundamentale, timpul petrecut la ecrane și activitatea fizică la preșcolari], *Journal of Sport and Health Science*, 8-2, 2019.
[43] Date ale HCSP din ianuarie 2020.
[49] Haut Conseil de la Santé Publique, instituție echivalentă Institutului Național de Sănătate Publică (n. red.).
[50] Haut Conseil de la Santé publique, „Analyse des données scientifique: effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans" [Analiza datelor științifice: efectele expunerii copiilor și tinerilor la ecrane], raport din ianuarie 2020, pp. 2-3.
[51] Tulburări ale copiilor supraexpuși la ecrane (n. tr.).

[52] Roy B., Maeder C., Alla F., *Épreuve de repérage des troubles du langage utilisables lors du bilan médical de l'enfant de 4 ans* [*Test de identificare a tulburărilor de limbaj pentru controlul medical al copilului de 4 ani*], Com-médic, 1999. Veți găsi chestionarul ERTL 4 în anexă, la sfârșitul acestei cărți.

[53] Christakis D.A. *et al.*, „Audible television and decreased adult words, infant vocalizations, and conversational turns" [Televizorul deschis permanent și nivelul scăzut al vocabularului adultului, al verbalizărilor bebelușului și al abilităților conversaționale], *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163, 2009.

[54] Martinot P. *et al.*, „Exposure to screens and children's language development in the EDEN mother-child cohort" [Expunerea la ecrane și dezvoltarea limbajului copiilor din grupul EDEN mamă-copil], *Scientific Reports*, 8 iunie 2021.

[55] Fernald A., Marchman V.A., Weisleder A., „SES differences in language processing skill and vocabulary are evident at 18 months" [Diferențele de statut socio-economic în abilitățile de procesare a limbajului și vocabular sunt vizibile la 18 luni], *Developmental Scienc*e, martie 2013.

[56] „Les mille premiers jours. Lă où tout commence" [Primele o mie de zile. Acolo unde începe totul], raport al comisiei primelor 1 000 de zile, septembrie 2020, p. 23.

[57] Bratsberg B., Rogeberg O., „Flynn effect and its reversal are both environmentally caused" [Efectul Flynn și inversarea acestuia sunt ambele cauzate de mediu], PNAS, 115-26, 2018.

[53] Madigan S. *et al.*, „Association between screen time and children's performance on a developmental screening test" [Asocierea între timpul petrecut în fața ecranelor și performanțele copiilor într-un test screening de dezvoltare], *JAMA pediatrics*, 173-3, 2019.

[59] „Children struggle to hold pencils due to too much tech, doctors say" [Copiii se chinuie să țină creioanele în mână din cauza tehnologiei în prea mare măsură, spun doctorii], *The Guardian*, 25 februarie 2018.

[60] Interviu acordat canalului franceinfo: pe 28 februarie 2018, ca reacție la articolul publicat în *The Guardian* câteva zile mai înainte.

[61] A se vedea capitolul precedent.

[62] Martinot P. *et al.*, art. cit.

[63] De exemplu, în Statele Unite, în perioada 2003 și 2010, numărul copiilor diagnosticați cu ADHD a crescut cu 42%.
[64] Atent la școală (fr.) (n. tr.).
[65] Patino B., *La civilisation du poisson rouge. Petit traité sur le marché de l'attention* [*Civilizația peștelui roșu. Mic tratat despre piața atenției*], Paris, Grasset, 2019.
[66] Alocuțiunea Prof. Mickaël Naassila (INSERM), a VIII-a Conferință de Prevenire a Dependenței, Ancenis-Saint-Géréon, 21-22 noiembrie 2019.
[67] „Screen dependency disorders: a new challenge for child neurology" [Tulburarea de dependență de ecrane: o nouă provocare pentru neurologia copilului], *Journal of the International Child Neurology Association*, 2017.
[63] „Surexposition aux ecrans, dangers et alternatives" [Supraexpunerea la ecrane, pericole și alternative], Ancheta GIP Strategia de acțiune educațională a orașului Courcouronnes, 2018.
[69] Acronim pentru Conseil Supérieure de l'Audiovisuel, echivalentul în Franța al CNA, Consiliul Național al Audiovizualului (n. tr.).
[70] Desenul animat este cunoscut la noi de copii cu denumirea *Frozen* (n. tr.).
[71] „Regele șobolanilor", numele unui internaut de origine franceză, cunoscut realizator de materiale digitale distribuite pe YouTube, în care dezvăluie și critică partea sumbră a Internetului (n. tr.).
[72] Acronim de la Réseau d'éducation prioritaire, Rețea de educație prioritară, care integrează școli și licee în care sunt școlarizați copii din familii cu venituri reduse (n. tr.).
[73] Junior Connect'2016, Ipsos.
[74] 18% dintre copii sunt supraponderali, iar 4% sunt obezi (cifre oferite de l'Assurance maladie [Asigurarea medicală], ianuarie 2021).
[75] Gillis L., Tomkinson G., Olds T. *et al.*, „Research priorities for child and adolescent physical activity and sedentary behaviours: an international perspective using a twin-panel Delphi procedure" [Priorități de cercetare pentru activitatea fizică a copiilor și adolescenților și comportamentele sedentare: o perspectivă internațională folosind o procedură twin-panel Delphi], *The International Journal for Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 112-10, 2013.
[76] „Effets sur la santé humaine et sur l'environnement (faune et flore) des diodes électroluminescentes (LED)" [Efectele

asupra sănătății umane și asupra mediului (faună și floră) ale diodelor electroluminiscente (LED)], potrivit ANSES, raport de expertiză colectivă, aprilie 2019.

[77] Agenția Națională pentru Siguranța Alimentației, Mediului și Sănătății Ocupaționale (n. tr.).

[73] Afecțiunea este cunoscută la noi mai degrabă cu acronimul din limba engleză, AMD, de la *age-related macular degeneration* (n. red.).

[79] Huang L. *et al.*, „Combination effect of outdoor activity and screen exposure on risk of preschool myopia: findings from Longhua child cohort study" [Efectul combinat al activității în aer liber și al expunerii la ecrane asupra riscului de miopie preșcolară: constatări din studiul de copii din provincia Longhua], *Frontier in Public Health*, 5;9: 607911, 2021.

CAPITOLUL 4

Expunerea prematură și excesivă la ecrane: un nou sindrom

Autismul a devenit o problemă majoră de sănătate publică în Franța și în întreaga lume. Și pe bună dreptate: numărul copiilor diagnosticați cu autism a crescut atât de dramatic, încât unii vorbesc despre o epidemie[80]. În Franța, această creștere a fost, în mai puțin de zece ani, de 95%[81]. Aceeași tendință apare în toate țările. Această creștere fără precedent ridică o serie de întrebări și stârnește controverse.

Se datorează oare, după cum susțin unii, unei mai bune cunoașteri și unui diagnostic mai bun al acestei tulburări? Se poate explica prin înmulțirea criteriilor de diagnostic, așa cum a evidențiat noul nomenclator al DSM-5[82] din 2013? Vorbim, într-adevăr, de atunci, despre „tulburări din spectrul autist” (TSA), categorie care cuprinde o varietate mai mare de tablouri clinice decât în DSM-4. Dar ce putem spune

despre termenul foarte recent de „tulburare de neurodezvoltare” (TND), care include TSA printre alte tulburări și, prin urmare, creează un set și mai variat de tablouri clinice? În sfârșit, oare numărul copiilor cu autism nu este pur și simplu în creștere? Aceste ipoteze nu se exclud una pe cealaltă; dimpotrivă, toate ar putea explica creșterea numărului de diagnostice de autism.

Niciuna din datele biologice (analiza sângelui sau a altui fluid corporal), nicio imagistică (scaner, RMN, ecografie) și niciun test genetic nu permit în prezent stabilirea diagnosticului de autism. Stabilirea unui diagnostic de TSA se face clinic, se bazează pe observarea copilului, indiferent dacă există sau nu anumite comportamente și este conformă următoarelor criterii, stabilite de DSM-5:

– un deficit de comunicare și interacțiune;

– asociere cu comportamente cu caracter restrâns, repetitiv și stereotip.

Mulți practicieni care lucrează cu copiii mici au observat în ultimii ani o creștere a tulburărilor similare la copiii supraexpuși la ecrane. Acesta este cu siguranță motivul pentru care ar putea exista o confuzie de diagnostic între tulburarea de supraexpunere la ecran (TESE) a unui copil cu aceste simptome și o tulburare din spectrul autist (TSA). Această confuzie ar putea explica, cel puțin parțial, o creștere a diagnosticelor de TSA. Totuși, practicienii notează o diferență semnificativă: în cazul supraexpunerii, aceste tulburări regresează atunci când ecranele sunt eliminate.

Această problemă este încă dezbătută, dar tot mai multe publicații științifice ne invită să luăm în serios ipoteza[83].

Contextul general ar trebui să ne determine deja să ne îndoim de practicile noastre.

Cum se explică o astfel de creștere a TSA?

Cât timp am lucrat la PMI, am fost din ce în ce mai mult solicitată de către educatorii de la grădiniță și de personalul de la creșă să văd copii cu următoarele profiluri: copii izolați în bula lor, care nu interacționează cu ceilalți, nici cu colegii lor, nici cu adulții, și care au gesturi stereotipe și repetitive. Acest tablou seamănă cu cel de TSA. Dacă în 2002 vedeam câte un copil într-o școală prezentând astfel de simptome, în 2017 erau unul sau doi în fiecare clasă. Cu alte cuvinte, în 15 ani, în cele 12 școli din orașul meu au fost de șapte ori mai mulți copii care au prezentat tulburări de relație și de comportament medii până la severe. O creștere galopantă, așadar, care îngrijorează pe toată lumea.

3 aprilie 2017

Buna ziua,

Sunt directorul unei creșe cu program flexibil cu 25 de locuri din orașul S. (în sudul Franţei). De când v-am văzut videoclipul, am făcut legătura cu patru copii care vin la creșă anul acesta, dintre care doi au fost îndrumaţi la CAMSP[84] de către medicii pediatri.

Problema ecranelor nu a fost abordată niciodată cu părinţii, nici de către pediatri, nici de către specialiștii CAMSP.

După ce am văzut videoclipul dumneavoastră, mi-am spus că nenumăraţi copii au fost diagnosticaţi cu autism și că pentru unii ar fi suficient să închidă ecranele. Eu însămi am îndrumat mulţi copii către CAMSP, pentru că aveau tulburări de comunicare, de relaţionare și comportamente stereotipe. Au fost diagnosticaţi cu autism și, cu siguranţă, când se întorceau acasă se așezau în faţa ecranelor. Este îngrozitor!

Mulţumesc încă o dată. Videoclipul dumneavoastră constituie un punct de cotitură în practicile noastre și datorită dumneavoastră mulţi copii vor fi protejaţi.

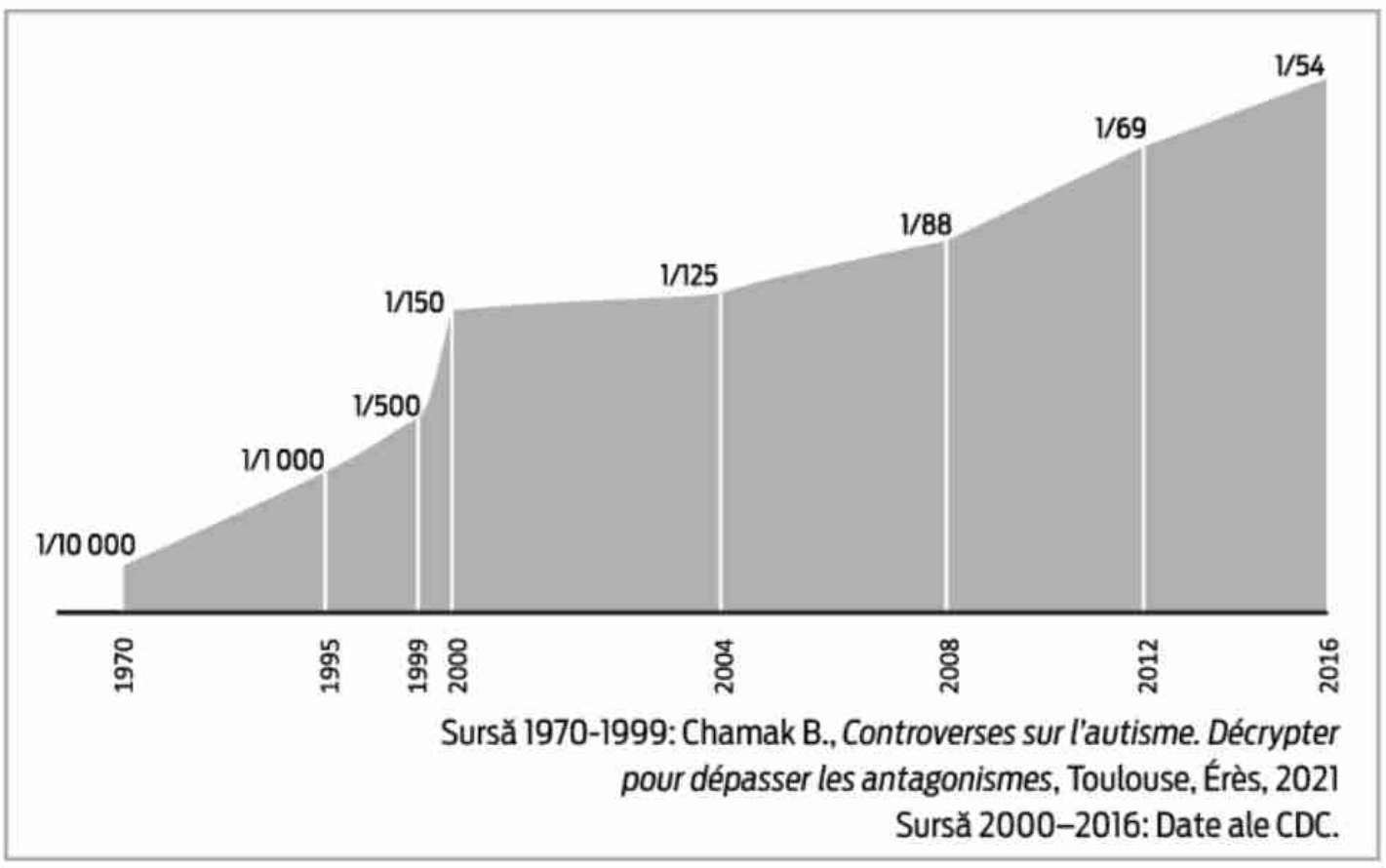
Toate dele bune,

Doamna K.

Cifrele pe care le avem la dispoziție în țările dezvoltate confirmă această tendință, pe care mulți dintre noi am constatat-o pe teren. În Franța, primele cifre privind prevalența autismului datează din 2010, așa încât cifrele de referință sunt adesea americane, provenind de la Centers for Disease Control and Prevention[85] (CDC). Curba este puternic ascendentă. Aceeași tendință poate fi observată și în Franța:

- 1 din 158 de copii a fost diagnosticat cu autism în 2010;
- 1 din 55 în 2017[86].

În Coreea de Sud, începând cu 2011, se avansează chiar și rate de 1 copil autist din 38[87].



Sursă 1970-1999: Chamak B., *Controverses sur l'autisme. Décrypter pour dépasser les antagonismes*, Toulouse, Érès, 2021
Sursă 2000–2016: Date ale CDC.

Mai multe lucrări au încercat să răspundă la întrebările specialiștilor cu privire la această creștere exponențială a autismului. Printre acestea se numără cele ale lui Peter Bearman, sociolog la Universitatea Columbia din New York[88]. Pe baza a zeci de mii de date, el a atribuit astfel:

– 25% din creșterea totală a cazurilor de autism se datorează lărgirii criteriilor de diagnostic;

– 15% se datorează unei mai bune înțelegeri a autismului;

– 10% se datorează vârstei părinților (peste 35 de ani);

– 4% se datorează efectului „cluster” (număr mai concentrat de cazuri pe un anumit teritoriu).

Potrivit autorului, aceste date diferite ar explica așadar 54% din creșterea cazurilor de autism. Prin urmare, rămâne neexplicată o creștere de 46%, ceea ce ne determină efectiv să ne gândim dacă există o creștere reală a numărului de copii diagnosticați cu autism.

În favoarea acestei ipoteze s-a exprimat, spre exemplu, Thomas Insel, directorul Institutului Național de Sănătate Mintală din Maryland. El se întreabă de ce această ipoteză a unei creșteri reale a autismului este atât de controversată, în vreme ce pentru astm, diabet, alergii alimentare și multe alte probleme de sănătate nu se întâmplă deloc la fel.

Genetica, fiind cvasiconstantă în timp, nu poate explica creșterea inexplicabilă a celor 46% din cazuri. Din ce în ce mai multi cercetători pledează pentru o responsabilitate mixtă, genetică și de mediu, aflată la originea acestei tulburări[89].

TSA-TESE: simptome similare

4 februarie 2018

De la patru la 14 luni, fiul meu a vizionat videoclipuri câte opt ore zilnic.

La 14 luni prezenta toate simptomele de autism. Medicii au confirmat apoi acest diagnostic îngrijorător. Într-adevăr, nu mergea, nu spunea niciun cuvânt, nu înţelegea nicio cerinţă simplă. După ce am văzut videoclipul dumneavoastră și după

șapte luni de oprire totală a ecranului, nu a mai avut nevoie de terapie. Mi-am transformat casa într-un parc pentru copii. Am vorbit cu copilul meu tot timpul și ies cu el în fiecare zi.

Șapte luni mai târziu, băiatul meu s-a întors printre noi. Acum, la 21 de luni, se plimbă, vorbește și chiar a depășit în limbaj copiii de vârsta lui. Videoclipul dumneavoastră l-a salvat pe fiul meu. Vă mulţumesc din suflet, doamnă.

Domnul D. (Emiratele Arabe Unite)

Este o mărturie printre multe altele, care atestă că micuții supraexpuși la ecrane și copiii cu TSA prezintă imagini clinice similare.

Tulburări de comunicare și interacţiune socială

Un copil „în bula lui", „în lumea lui", „în altă parte", „ca o coajă goală": acestea sunt cuvintele prin care educatorii îmi descriu copilul pe care mi-l trimit spre examinare. Nu se joacă cu ceilalți copii, nu spune nimic niciodată adultului, nici atunci când are dureri, nici atunci când este trist. Nedorindu-și nicio interacțiune și neacordând atenție celorlalți, este închis în singurătatea lui. Acasă nu cere nicio îmbrățișare și nu reacționează la plecarea părinților. Deloc surprinzător atunci că nu răspunde când este strigat pe nume și nici nu adresează vreo privire celui care îi vorbește sau chiar evită această privire. Pentru că nimic din el nu comunică, nici ochii, nici gesturile, nici cuvintele.

Reacțiile acestor copii sunt pe cât de deconcertante, pe atât de extreme. Unul va fi foarte agitat, altul total inhibat. Unul este ca o tornadă, altul este mult prea liniștit. Unul trage de toate lucrurile din jur, cu frenezie, altul rămâne nemișcat în fața foii de hârtie, cu mâna ridicată și pensula suspendată. Stă așezat astfel întreaga zi, pe același scaun; trebuie să-l luăm de mână dacă vrem să meargă cu toată grupa la toaletă sau într-o altă sală. Amândoi însă au o față imobilă, lipsită de orice expresie și emoție.

Mișcări repetitive, stereotipii, interese restrânse

La mulți copii supraexpuși, observăm stereotipii și interese restrânse. Prin stereotipii înțelegem atitudini sau gesturi care sunt repetitive, necontrolate, frecvente și aparent fără sens.

Cea mai frecventă atitudine este cea de fluturat: copilul își scutură mâinile de-o parte și de alta a corpului, în general cu încheieturile flexibile, ca o pasăre care bate din aripi, și mai rar cu încheieturile înțepenite, asemeni mișcării rapide a ștergătoarelor de parbriz.

Vorbim despre *spinning* atunci când copilul se învârte în jurul său, ca un titirez.

Unii își agită degetele sau un stilou pe o parte a feței. Alții își trec diverse obiecte prin fața ochilor.

Mișcările repetitive sunt adesea asociate cu ușile și întrerupătoarele de lumină. Copilul închide și deschide compulsiv ușa unui dulap sau aprinde și stinge lumina de 40 de ori la rând.

De asemenea, foarte des întorc jucăriile cu susul în jos, pentru a roti roțile (mașină, cărucior), neînțelegând funcția originară a acestei jucării.

Există și alte comportamente: alinierea obiectelor, privirea fixată pe o lumină, o oglindă sau o fereastră.

Alte simptome observate la copiii supraexpuși

Pe lângă aceste simptome, copiii supraexpuși la ecrane dezvoltă diverse tulburări și întârzieri în limbaj pe care le-am menționat deja în capitolul anterior. Pentru că seamănă foarte mult cu cele asociate cu TSA, aș dori să reamintesc în special următoarele:

– tulburare de atenție;

– tulburare de limbaj;

– tulburare de dezvoltare intelectuală;

– tulburare de coordonare motorie;

– tulburare de comportament alimentar și de somn;

– tulburare de anxietate și fobie;

– dificultate de a gestiona frustrarea și emoțiile.

De asemenea, putem observa atitudini foarte specifice comune copiilor supraexpuși și copiilor cu TSA. Unii merg în vârful picioarelor, alții ling sau miros obiecte sau oameni.

Deoarece copiii supraexpuși la ecrane au multe tulburări similare cu cele ale copiilor cu TSA, există un risc real de confuzie de diagnostic între cele două tulburări. Cu toate acestea, deși simptomele sunt similare, există două diferențe majore. Tulburările copiilor supraexpuși la ecrane

se datorează, într-adevăr, ecranelor și sunt în general reversibile atunci când ecranele sunt oprite, dacă sunt eliminate suficient de devreme. În schimb, TSA nu este provocat de ecrane și reacționează puțin atunci când ecranele sunt oprite.

TESE și TSA: origini diferite

Cauza/cauzele autismului

Autismul este o tulburare de dezvoltare neuronală, a cărei origine exactă rămâne necunoscută. Cu mult înainte ca eu să fi lansat alerta, problema autismului și a originilor sale făcuse deja subiectul unor dezbateri aprinse. Ipotezele științifice despre aceasta au variat foarte mult în ultimii ani. Unii părinți ai copiilor cu TSA susțin originea 100% genetică a autismului, pe care o rezumă cu ușurință după cum urmează: „Ne naștem cu autism și murim cu autism." Pentru ei subiectul este sensibil: dacă autismul nu ar fi fost doar de origine genetică, ar fi putut cumva să-l evite?

Chiar dacă întrebările lor sunt de înțeles, multe argumente tind să contrazică ipoteza unei origini 100% genetice a autismului. Genetica este stabilă în timp, așa că o creștere cu 95% nu poate fi explicată prin genetică.

Această ipoteză a cauzei total genetice a fost pusă sub semnul întrebării de către Brigitte Chamak[90], specialistă în neuroștiință din Franța, și de psihiatrul englez Sami Timimi[91]. Potrivit lor, studiile pe gemeni pe care se bazează în principal teoria genetică comportă abateri metodologice și, în consecință, aproximări în

interpretare. Ei atrag atenția, de exemplu, asupra unui studiu de referință, aparținând lui Susan Folstein și Michael Rutter[92]. Publicat în 1977, studiul utilizează drept criterii concludente anomaliile cognitive care implică în principal limbajul, iar nu simptomele autiste caracterizate. Pornind de aici, ei trag următoarele concluzii: observând că nouă perechi de gemeni identici din 11 au anomalii cognitive care implică în principal limbajul, autorii avansează o concordanță de 82% (9 din 11) pentru autism. Aceasta este o abatere de metodă, deoarece criteriile nu sunt definite riguros, astfel încât nu pot constitui probă. Mai mult, în astfel de studii nu sunt luați în considerare factorii de mediu: mediul intrauterin, care este identic pentru gemenii identici (monozigoți), dar nu pentru cei fraternali (dizigoți), precum și mediul psihosocial, care este diferit la gemenii identici și la gemenii fraternali. Gemenii identici sunt adesea considerați o singură entitate, „gemenii", ceea ce se datorează, în parte, relației lor specifice, care conduce adesea la un puternic mimetism reciproc. Aceste mecanisme ar fi mult mai puțin semnificative la gemenii fraternali.

Brigitte Chamak și Sami Timimi fac aceeași constatare: singura modalitate de a stabili dacă există o componentă genetică în autism este prin studii genetice și moleculare. De aceea, în ultimii 20 de ani, s-au depus eforturi financiare colosale pentru a studia genomul a mii de copii autiști, folosind noile tehnici de secvențiere, având ca scop identificarea genei autismului. În realitate, numărul genelor susceptibile a provoca

autism nu încetează să crească: potrivit lui Reem Al-Jawahiri și Elizabeth Milne[93], în 2017 erau 800. Până acum, nu a fost găsită nicio genă specifică pentru autism.

Sami Timimi adaugă că, dacă autismul ar fi genetic, atunci ar fi fost identificată o genă legată de sex pentru a explica raportul de trei la unul dintre băieții și fetele cu autism, ceea ce nu este cazul.

În plus, Haute Autorité de Santé[94] (HAS) citează 26 de studii care arată un procent semnificativ de copii diagnosticați cu autism care își pierd diagnosticul câțiva ani mai târziu: până la 30% într-unul dintre studii[95].

O metaanaliză din 2011 arată că, atunci când diagnosticul de tulburări universale de dezvoltare nespecificate altfel (PDD-NOS) este pus înainte de vârsta de 3 ani, 65% dintre copii își pierd diagnosticul după 3 ani, indicând o instabilitate puternică a acestui diagnostic[96].

Alte observații pun la îndoială originea în întregime genetică a autismului: conform lui Sabine Duflo, intervențiile comportamentale ameliorează tulburarea, ceea ce înseamnă că mediul influențează într-adevăr această tulburare[97].

Marea eterogenitate a tablourilor de autism și multitudinea tulburărilor care îi sunt adesea asociate reduc foarte mult probabilitatea de a găsi anomalii genomice comune.

În realitate, cauzele genetice ale autismului se regăsesc în mai puțin de 20% din cazuri[93], în sindroame bine identificate: sindromul X-ului

fragil, sindromul Rett, sindromul Angelman... Consiliul Național al Ordinului Medicilor[99] (CNOM) avansează chiar cifra de 10%[100].

Pe baza acestor constatări, specialiștii sunt acum de acord că originile autismului sunt mixte: genetice și de mediu.

Astfel, în ultimii ani, cercetările privind autismul au luat în seamă și mediul. Sunt studiați în principal factorii chimici intrauterini sau neonatali. Și sunt incriminați agenți toxici medicamentoși, precum talidomida (Softenon®) sau acidul valproic (Depakina®), dar și agenți microbieni (toxoplasmoza, rubeola, boala Lyme), precum și alcoolul. Sunt studiați, de asemenea, diferiți poluanți, precum perturbatorii endocrini (ftalați, parabeni), pesticidele, metalele grele (mercur, aluminiu, plumb) sau poluarea aerului.

Ce mecanisme explică tulburările provocate de supraexpunerea la ecrane?

Mai multe argumente susțin ipoteza potrivit căreia supraexpunerea la ecrane poate provoca tulburări similare cu TSA.

Primul argument: acești copii sunt supraexpuși la ecrane, adică mai mult de patru ore pe zi, între 0 și 3 ani, uneori stând încă de la naștere în sufragerie cu televizorul pornit sau primind pe la vârsta de 8 luni smartphone-ul sau tableta. Mulți părinți plătesc un abonament la canalele dedicate bebelușilor, deci, potrivit acestora, fără riscuri: Baby TV sau Baby First pentru a învăța engleza.

Al doilea argument: simptomele sunt reversibile atunci când ecranele sunt complet oprite. Se observă că atunci când ecranele sunt eliminate, dacă se întâmplă suficient de repede, tulburările scad sau chiar dispar după câteva săptămâni sau câteva luni. Mai mulți părinți îmi spun că primele progrese au apărut la doar câteva zile după eliminarea ecranelor. Ei descriu un copil care „se trezește": „Fața lui prinde viață, se uită la noi, ne urmărește peste tot acum și cere să fie luat în brațe. A descoperit chiar că avem un câine! Acasă, trage de toate lucrurile și descoperă, în sfărșit, texturile materialelor. Afară, este atent la lumea din jurul lui: trecători, mașini, copaci... În sfârșit doarme." Pe măsură ce săptămânile trec, progresul se confirmă și se multiplică: „A încetat să-și mai fluture mâinile; nu mai este interesat de ușile dulapurilor pe care obișnuia să le deschidă și să le închidă compulsiv și în sfărșit se distrează cu jucăriile lui. Înțelege ce i se spune." Creșele și școlile confirmă transformarea: „Nu mai este același băiețel!" Părinții se bucură de progresul copilului lor, ceea ce îi încurajează să persevereze. În schimb, dacă lasă garda jos și reaprind ecranele, necazurile reapar. De remarcat că, până acum, toate sfaturile date părinților care nu au prescris întreruperea ecranelor au dat puține rezultate.

Al treilea argument: ecranele împiedică relația de atașament și conduc la tulburări de comunicare și interacțiune. Odată cu explodarea ofertei digitale, ecranele sunt peste tot și în mâinile tuturor, acasă și afară. Copiii și părinții folosesc până la saturație ecranele, care le

captează din ce în ce mai mult atenția, diminuând schimburile dintre ei – schimburi de priviri, zâmbete, îmbrățișări, cuvinte și gângureli – esențiale pentru nașterea comunicării și a relației. Ecranele distrag atenția copiilor de la părinți și de la lumea reală și îi absorb într-o lume saturată de muzică și culori.

Ecranele interactive captivează copilul chiar mai mult decât ecranele pasive, pentru că îi oferă activități ludice, care îl răsplătesc constant, activând în creierul său circuitul recompensei, cu secreția de dopamină, neurotransmițătorul plăcerii. Copilul este asemeni unui drogat și nu mai renunță.

Jean-Philippe Deprez avertizează părinții în cartea sa *Smartphones: et si on arrêtait le massacre?*: „A-i da unui copil mic un ecran seamănă un pic cu a-l închide singur într-o cameră fără ferestre, fără jucării, fără să vorbești cu el, fără să te uiți la el, fără să interacționezi vreodată cu el."[101]

Acest proces de interferență a ecranului în relația părinte-copil a fost descris în 2002 de psihologul K.J. Gergen, care l-a numit „prezența absentă"[102]: părinții și bebelușii sunt împreună fără a fi împreună. Mai recent, în 2018, cercetătorul american Brandon T. McDaniel a vorbit despre „Tehnoferența familială"[100]. El scoate în evidență consecințele întreruperii activităților părinților cu copiii lor din cauza dispozitivelor digitale. Potrivit cercetătoarei Gloria Mark, profesor la departamentul de informatică al Universității California din Irvine, părinții primesc o notificare pe smartphone în

medie la fiecare 40 de secunde, ceea ce provoacă supărarea și furia copiilor în fața părinților, deveniți indisponibili. Comportamentul copiilor accentuează stresul și retragerea în sine a părinților, care se izolează și mai mult în ecranele lor. Iată cercul vicios. În 2020, Annette Sundqvist descrie, la rândul său, legătura dintre utilizarea dispozitivelor mobile de către părinți și problemele de comportament ale copiilor mici. În 2020, studiul lui Ribner arată că prezența unui televizor aprins în fundal perturbă deopotrivă procesul de reglare emoțională părinte-copil și progresul cognitiv al copilului[104].

Copilul nu mai comunică și nu mai interacționează.

Al patrulea argument: expunerea prea mare la ecrane ar putea duce la apariția unui comportament stereotip și a gesturilor restrânse și repetitive. Aceste simptome ar putea fi explicate de mai multe ipoteze. Este posibil ca intermitențele de lumină și sunet de pe ecrane să supraexcite creierul imatur al copilului mic, ceea ce ar avea ca rezultat mișcări rapide și necontrolate ale corpului (mișcarea de fluture a mâinilor, învârtirea ca de titirez, agitarea degetelor în fața ochilor).

Când părinții elimină ecranele, stereotipiile și gesturile repetitive cresc uneori la început și apoi dispar, de obicei în decurs de 4 săptămâni.

Dr. Jean-Michel Pédespan, șeful Secției de neurologie a Spitalului Universitar Bordeaux, intervievat pe 24 mai 2017 de către *Midi libre*, după difuzarea videoclipului meu pe Internet, a declarat:

„O expunere prea precoce, repetitivă și prea intensă la stimuli vizuali și sonori, inadecvată nevoilor copilului, este de natură să invadeze anumite circuite neuronale, destinate altor funcții, putând perturba această mecanică neuronală extrem de exactă și determinată genetic. Dezvoltarea creierului s-ar face într-un mod aberant."

Astfel, bombardamentul sonor și vizual exercitat de ecrane ar putea produce în creier conexiuni neuronale greșite. Ipoteza pe care o formulez este că aceste conexiuni cerebrale aberante, dezorganizate, ar avea drept consecință comanda unor mișcări necontrolate: ciudățeniile gestuale constituite de stereotipii și gesturile repetitive...

O altă ipoteză – copilul aflat în fata ecranelor este complet lipsit de stimuli motorii și corporali, de senzații vestibulare și proprioceptive. Iar aceste mișcări involuntare ar putea avea funcția de a trimite semnale către creier, chiar anarhice, pentru a încerca să stimuleze crearea de conexiuni cerebrale prin mișcare, așa cum fac reflexele arhaice în primul an de viață.

Primim multe mărturii de la specialiști și părinți din întreaga lume, toate descriind aceleași imagini clinice.

8 martie 2018

Bună ziua, doamnă doctor Ducanda,

Vă mulţumesc din suflet. Povestea cu fiul meu este cea pe care o descrieţi în

videoclipul dumneavoastră: diagnosticat la 3 ani cu TSA de către un psiholog de la CMPP[105], apoi la CMP și la SESSAD[105]... Acum așteptăm un loc în IME[107].

I s-a făcut un test ORL, unul genetic, un diagnostic imagistic etc., fără ca vreunul din aceste teste să fi identificat cauza întârzierii în limbaj și acum și a handicapului său. Am încercat, ani de zile, să înţeleg de ce băiatul meu are aceste probleme.

De când avea un an, copilul stă în faţa ecranelor. Apoi am făcut greșeala de a-i cumpăra o tabletă. Nu am făcut legătura cu ce avea să se întâmple mai târziu. Până la vârsta de 2 ani și jumătate, s-a dezvoltat normal. Apoi, începând cu vârsta 2 ani și jumătate, totul s-a prăbușit.

Anul trecut nu a făcut nimic, nu a rostit decât câteva cuvinte, nu a vrut decât să se joace. Prin urmare, mi s-a propus un IME pentru persoanele cu deficienţe intelectuale medii. Este pe lista de așteptare. Acum are 6 ani. În urmă cu 4 luni și 2 săptămâni, pe 8 octombrie 2017, am descoperit videoclipul dumneavoastră. A doua zi am închis toate ecranele, iar rezultatele sunt acestea: am urmat sfaturile dumneavoastră, iar fiul meu de 6 ani a făcut rapid mici progrese: după3 zile a deschis de unul singur o carte, după o săptămână a desenat un om frumos, iar vocabularul său s-a îmbunătăţit ușor. În 4 luni s-a produs o schimbare radicală în dorinţa lui de a lucra: vorbește mai inteligibil

și face mici propoziţii. Se concentrează mai bine. Îi place să i se povestească din cărţi. Băiatul meu, Aymeric, este independent, perspicace, merge pe bicicletă și îi place sportul. Face box și înot. Este înscris într-un centru de recreere de la vârsta de 3 ani. Merge în excursii școlare fără probleme. Acasă totul este bine, nu comite lucruri periculoase și nu este agresiv. Cum ar spune directoarea școlii, Aymeric este acum un copil normal, care are dificultăţi de învăţare.

Toţi specialiștii care îl îngrijesc sunt de acord că a făcut progrese foarte bune.

Logopeda chiar și-a cerut scuze pentru că nu a făcut legătura între întârziere și ecrane si mi-a mărturisit că s-a îndoit de sine însăsi.

M-aţi ajutat într-o măsură atât de mare cum nu vă puteţi imagina. Am trecut prin iad înainte să găsesc videoclipul dumneavoastră. Am aflat soluţia pentru fiul meu târziu: am eliminat ecranele când avea 6 ani și 5 luni, dar încă sper să-l văd depășind, în sfârșit, această întârziere căci a progresat mai mult în aceste patru luni fără ecran decât în cei 3 ani de îngrijiri medicale, dar și de supraexpunere la ecrane în același timp.

În prezent, se află sub supravegherea unui SESSAD. Psiholoaga și educatoarea din acest serviciu confirmă că nu este autist.

Mulţumesc. Voi distribui. Directoarea școlii a afișat la intrarea din toate clasele

grădiniţei articolul dumneavoastră din *Le Monde* despre pericolele ecranelor. Mulţumesc din toată inima.

Și ceilalţi doi copii ai mei se bucură de acest nou mod de viaţă.

Cu stimă, doamna R.

Același fenomen pe mai multe continente; nașterea sindromului EPEE

Cincisprezece publicații fac o legătură între supraexpunerea la ecrane a copiilor mici și tulburări similare cu TSA. Cele mai multe sunt menționate în baza de date Medline.

Încă din 2017, Bruno Harlé, psihiatru de copii și membru fondator al CoSE, se interesează îndeaproape de cercetările dezvoltate pe acest subiect în întreaga lume, iar în 2019 a publicat un articol sintetic în revista *Trends in Neuroscience and Education*[108].

Primul studiu a fost publicat în 2008, în Statele Unite, de profesorul de economie Michael Waldman și echipa sa. Fiul lui fusese diagnosticat cu autism. După ce a închis definitiv televizorul, Michael Waldman a constatat progrese considerabile și de atunci a cercetat legătura dintre televiziune și autism în trei state din SUA[109]. După o analiză care a luat în considerare mai multe variabile, Waldman a stabilit o corelație între trei criterii: vremea mai mult sau mai puțin ploioasă în care crește un grup de copii sub 3 ani, rata de abonament la canalele pentru copii pentru același grup și

numărul de copii diag-nosticați cu autism în acest grup. Hărţile realizate cu aceste trei criterii sunt aproape juxtapozabile. În locurile în care plouă mai des și mai mult decât în alte părți, părinții lasă mai des copiii foarte mici în fața televizorului, iar în acest grup, rata copiilor care dezvoltă simptome de autism este mai mare. În schimb, nu a găsit nicio legătură cu numărul de abonamente la canalele pentru adulți.

În 2011, dr. Weesarak Chonchaiya și profesorul Chanditha Pruksananonda de la Universitatea din Bangkok, Thailanda, au publicat un studiu caz-control care arată că acei copii diagnosticați cu TSA au fost expuși mai devreme (la vârsta de 6 luni în loc de 12) și mai mult timp la ecrane (mai mult de patru ore pe zi, în loc de două) decât grupul de control[110]. Acest studiu neagă ideea că ar fi mai atrași de ecrane copiii cu autism, deoarece un bebeluș de șase luni nu este încă suficient de mare pentru a le cere.

În 2016, medicul american Karen Heffler și echipa sa au publicat un articol despre impactul expunerii la ecrane asupra deficiențelor de dezvoltare a capacității de interacțiune socială la bebeluși. Printr-un proces de neuroplasticitate, creierul bebelușului, suprastimulat de culori și sunete, ar dezvolta căi neuronale în competiție cu căile cerebrale sociale și ar conduce la o întârziere de dezvoltare general[111].

În 2017, profesorul de pediatrie Xiaoyan Wu a studiat în China un eșantion de 8 900 de copii cu vârsta cuprinsă între 3 și 6 ani. Eliminând abaterile, copiii expuși mai mult de două ore pe zi la un ecran au înregistrat un risc mai mare de

tulburări de comportament care se încadrează în spectrul autismului (scala CARS[112]), în comparație cu copiii expuși mai puțin de două ore pe zi la un ecran[113].

În 2018, mi s-a cerut să prezint o comunicare despre observațiile mele la congresul Médecine Générale France de la Paris[114]. Am prezentat evoluția a opt copii mici supraexpuși la ecrane, toți diagnosticați oficial cu autism. După eliminarea completă a ecranelor, înlocuite cu mai multe schimbări în activitățile lor și jocuri, toți copiii au făcut progrese semnificative și rapide, într-o lună-două după oprirea ecranelor. Șase din opt copii nu vor mai manifesta simptome de autism după un interval de o lună până la zece luni din momentul opririi ecranelor. În 2018, psihologul român Marius Teodor Zamfir, care conduce un centru terapeutic pentru copii cu autism din București, a publicat un studiu longitudinal pe 62 de copii urmăriți în centrul său între 2012 și 2017[115]. Toți acești copii au fost diagnosticați cu autism de către un neuropsihiatru și au beneficiat de o terapie care include sistarea totală a ecranelor. Zamfir observă două traiectorii clinice foarte diferite: 33 de copii pierd rapid simptomele de TSA, la șase până la 18 luni după oprirea ecranelor și urmare a unei terapii timp de două ore pe zi; ceilalți 29 de copii au o evoluție obișnuită a TSA, adică progresează la scurt timp după oprirea ecranelor, pe o perioadă lungă de 2 până la 4 ani, în ciuda terapiei intense de șase ore pe zi. Copiii din primul grup, care se recuperează rapid, au fost cu toții supraexpuși la ecrane, între vârsta de 0 și 3

ani, mai mult de patru ore pe zi, ceea ce nu este cazul celuilalt grup. După trei până la patru luni de terapie și eliminarea ecranelor, majoritatea copiilor din primul grup se integrează la școală fără dificultăți de comportament sau sociale. Acești copii au redevenit *neurotipici*.

Zamfir deduce că expunerea excesivă la ecrane înainte de vârsta de 3 ani poate duce la apariția unor simptome asemănătoare cu cele ale autismului. Și identifică o proporție de 90% din copiii cu vârsta între 2 și 3 ani diagnosticați cu autism de către medicii neuropsihiatri, care au ca factor declanșator sau agravant expunerea excesivă la ecrane, fenomen ce poate fi verificat cu ajutorul chestionarelor pe tema ecranelor.

Ipoteza lui Zamfir este că acei copii cu „autism clasic" ar prezenta leziuni neurologice severe și conexiuni cerebrale ireversibil distruse, adesea cauzate de intoxicarea cu metale grele sau de infecții cerebrale, combinate cu deficiențe genetice. În schimb, pentru copiii supraexpuși la ecrane, ar fi vorba despre o dezvoltare insuficientă sau dezorganizată a conexiunilor cerebrale din cauza lipsei de stimuli senzoriomotori și socioemoționali și a unui bombardament cu stimuli inadecvați. Zamfir crede că o intervenție târzie determină prezența mai multor elemente de tulburare de tip autist, cu recuperare dificilă și costisitoare.

Potrivit psihologului român, un consum excesiv de mediu virtual, cumulat cu o predispoziție genetică, ar putea produce aceeași structură neuro-cognitivă tipică celei manifestate de copiii cu TSA, conducând la o creștere bruscă

a incidenței autismului în România și în lume. Pentru a diagnostica acești copii, Zamfir definește un nou sindrom, „autismul virtual”. La 2 300 de kilometri de suburbia pariziană în care mă aflu, un psiholog român a descris în același timp cu mine constatări clinice identice și în aceleași proporții.

În septembrie 2017, Michael Waldman, Bruno Harlé și cu mine am răspuns invitației lui Zamfir de a participa la conferința de presă la București, unde s-a lansat campania „Stop autismului virtual”. Ocazie de a prezenta succesiv constatări și studii clinice.

Termenul „Autism virtual” a fost preluat de atunci în mai multe locuri din lume, de către specialiști pentru a-și descrie pacienții, precum și de către părinți pentru a-și descrie copiii. Am decis împreună cu Daniel Marcelli, profesor emerit de psihiatrie a copilului și adolescentului[115], să denumim acest tablou clinic, asemănător cu autismul și care face parte din TESE, „sindromul EPEE” – pentru *Expunerea precoce și excesivă la ecrane*. Pe 2 mai 2018, într-un interviu pentru ziarul *Le Monde*, Daniel Marcelli a subliniat riscul unor diagnostice false și confuzia între acest sindrom EPEE și ceea ce el numește „autism din naștere”[117].

În același an, și apoi în 2020, noi doi, împreună cu Marie-Claude Bossiére, medic pedopsihiatru la CoSE, am publicat două articole despre acest nou sindrom[118]. Aceste articole reunesc cinci tablouri clinice ale unor copii cu simptome asemănătoare autismului, dintre care unii aveau stabilit un diagnostic de TSA: după oprirea

ecranelor, simptomele lor au regresat în mod categoric. În lumina acestor tablouri clinice, articolul avansează ipoteze de neuro-psiho-dezvoltare. Au fost apoi propuse și alte nume pentru a denumi acest nou sindrom și pentru a-l diferenția de „autismul clasic". Acestea sunt: „Intensive Early (greșit și în original) Screen Exposure" (IESE)[119], „Early media overexposure syndrome" (sindromul EMO)[120], „autism electronic", „autism digital", „autism similar" și „autism fals". Iar când ne referim la simptome, putem citi sau auzi: simptome „pseudo-autiste" sau simptome „asemănătoare autismului".

În 2018, neuropediatra japoneză Numata-Uematsu Yurika a raportat cazul unui băiețel de 5 ani care și-a petrecut cea mai mare parte a timpului urmărind videoclipuri cu supereroul său „Kamen Rider" și care, în urma testului de autism, a fost plasat în zona cu autism sever (la 37 pe scala CARS). După două luni în care au fost oprite toate ecranele, iar părinții au fost sfătuiți să se joace mai mult cu el, simptomele asemănătoare TSA au dispărut, iar testul CARS a scăzut, situându-se în zona „normală" de până la 26,5. Medicul neuropediatru a descris tulburările de atașament secundare cauzate de expunerea timpurie la ecrane[121].

În 2018, dr. Naoufel Gaddour, pedopsihiatru în Tunisia, a studiat un eșantion de 290 de copii: 148 de copii diagnosticați cu TSA prin testele M-CHAT și CARS au fost comparați cu 142 de copii fără TSA. Dintre copiii cu TSA, 89% s-au uitat la ecrane mai mult de patru ore pe zi, 70% dintre ei înaintea vârstei de 6 luni. În grupul copiilor fără

TSA, doar 3% s-au uitat la ecrane mai mult de patru ore pe zi, iar dintre aceștia 11% înainte de vârsta de 6 luni[122].

După articolul lui Bruno Harlé din 2019, au continuat să fie publicate și alte cercetări științifice.

În 2020, Karen F. Heffler din Statele Unite a publicat împreună cu colegii săi un studiu longitudinal pe 2 152 de copii, care a arătat o asociere semnificativă între expunerea mare la ecrane la vârsta de 12 luni și simptome asemănătoare autismului la vârsta de 24 de luni (testul M-CHAT). În schimb, cu cât timpul de joacă părinte-copil este mai mare, cu atât se observă mai puține simptome de TSA la vârsta de 2 ani[123].

În 2020, trei medici din cadrul CoSE au pornit de la trei cazuri clinice și și-au pus următoarea întrebare într-un articol publicat în revista *Global Pediatric Health*: „Eliminarea supraexpunerii la ecrane poate să normalizeze un scor de autism CARS?”[124]

Alte lucrări au fost publicate în Qatar[125] și în Bangladesh[126].

O legătură cauzală între supraexpunerea la ecrane și simptomele pseudo-autiste?

Am văzut deja în capitolul anterior că aplicarea criteriilor Bradford Hill a fost relevantă pentru a determina dacă putem asimila unei cauzalități corelația dintre supraexpunerea la ecrane și tulburări. Din nou, este interesant să ne raportăm la aceste criterii pentru a înțelege legătura

cauzală care există între supraexpunerea la ecrane și simptomele care imită TSA, așa cum a procedat în mod convingător pedopsihiatrul Bruno Harlé[127].

Cum să prevenim ca un copil TESE să nu fie orientat către un parcurs TSA?

Tulburare de comunicare și de interacțiune socială
Stereotipii, gesturi repetitive, interese restrânse

↓

ÎNTREBAREA PRECISĂ REFERITOARE LA ECRANE
(timpul petrecut în fața ecranului, debut, ecranele din preajmă, ambianța TV de acasă, TV la serviciul de asistență maternală...)

Fără expunere la ecrane

↓

- Evaluare clinică complexă la un psiholog clinician, evaluare psihiatrică
- Dosar handicap la Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția copilului
- Certificat de orientare școlară la Centrul de Resurse și Asistență Educațională - însoțitor școlar
- Programare la logopedie, psiholog/terapeut specializat în lucrul cu TSA (alegerea tipului de terapie potrivit pentru copil), înscrierea în programe pentru dezvoltarea psihomotorie, terapie senzorială etc.

Supraexpunere la ecrane

↓

- OPRIREA totală și imediată a ecranelor, a jocurilor luminoase și sonore la o vârstă mai mică de 3 ani
- Evaluare clinică complexă la un psiholog clinician, evaluare psihiatrică
- Dosar handicap la Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția copilului

Certificat de orientare școlară la Centrul de Resurse și Asistență Educațională - însoțitor școlar

- Programare la logopedie, psiholog/terapeut specializat în lucrul cu TSA (alegerea tipului de terapie potrivit pentru copil), înscrierea în programe pentru dezvoltarea psihomotorie, terapie senzorială etc.

Ameliorare slabă sau deloc, persistența tulburărilor TSA

↓

Se încearcă utilizarea cât mai puțin posibil a ecranelor, așteptând programare CRA

↓

PEC TSA obișnuit

Dispariția sau o foarte mare diminuare a tulburărilor

↓

Foarte probabil TESE

↓

Se continuă fără ecran PEC, dacă este nevoie
Se păstrează programare CRA până la recuperarea completă, mediu adaptat

Criteriile Hill	Explicaţie	Este valabil în cazul ecranelor?
Relaţie temporală	Expunerea precede tulburarea	da

Forţa asocierii	Cu cât amploarea efectelor legate de asociere este mai mare, cu atât este mai probabilă o legătură cauzală	da
Analogie	O expunere similară conduce la un risc similar	da
Stabilitatea asocierii	Rezultatele sunt aceleași pentru diferiţi examinatori, în locuri diferite, pe populaţii diferite	da
Relaţia doză-efect	Cu cât expunerea crește, cu atât crește riscul de a dezvolta tulburări	da
Plauzibilitate	Posibilitate de a explica relaţiile dintre expunere și tulburări	da
Coerenţa internă	Luarea în considerare a abaterilor prin abordări adecvate	da

Specificitatea asocierii	În absenţa altor explicaţii, o cauză produce un efect special	da
Dovada experimentală	Eliminarea factorului de risc scade incidenţa tulburării	da

Conform tabelului, toate criteriile Bradford Hill sunt îndeplinite. Această observație merită să facă obiectul unor cercetări mult mai sistematice și deschide, în mod clar, o cale fertilă pentru stabilirea unei legături cauzale între supraexpunerea la ecrane și tulburările pseudo-autiste.

16 septembrie 2020

Bună ziua!

Este posibil ca un copil să-și revină complet după două luni de la închiderea tuturor ecranelor din casă? Avea 21 de luni când am oprit totul și bebelușul nostru nu mai prezintă absolut niciun simptom, nici măcar crizele severe de plâns, care au dispărut în 18 zile.

I-am alcătuit un program care constă în două ore de joacă pe zi cu jucării din lemn, o oră de lectură și trei ore de

plimbare în parc. Este pur și simplu un alt copil!

Mai este nevoie de terapie cu un specialist?

A început să imite animalele și să scoată o mulţime de sunete. Dacă apreciaţi că putem îmbunătăţi situaţia, ajutaţi-ne! Multumesc!

Domnul N.

Ce atitudine să adoptăm?

EPEE, un nou sindrom care nu trebuie confundat cu TSA

Date fiind următoarele:

– creșterea dramatică a numărului de copii diagnosticați cu TSA;

– consensul privind originea mixtă a acestei tulburări, genetică și de mediu;

– recenta apariție bruscă și invazivă a ecranelor în mediul copilului;

– marea asemănare a tulburărilor,

se naște următoarea întrebare: dacă supraexpunerea la ecrane înainte de vârsta de 3 ani ar fi un nou factor de mediu ce ar putea produce tulburări asemănătoare TSA?

- Observațiile clinice din întreaga lume susțin această ipoteză.
- Rezultate convergente în această direcție vin din partea a 15 publicații științifice,

iar numărul acestora este în continuă creștere.

- Asemănarea proporției băieți-fete în aceste două tulburări (trei băieți pentru o fată) aduce un plus de credibilitate acestei ipoteze[128].
- Întrebarea referitoare la ecrane nu este pusă întotdeauna la toate consultațiile, ceea ce nu permite diferențierea între un sindrom EPEE și un TSA.
- Copiii care prezintă sindrom EPEE au simptome asemănătoare cu TSA. Acesta este motivul pentru care răspund pozitiv la suficiente criterii în timpul diferitelor teste de diagnosticare cu TSA (ADOS, ADI-R, PEP-R, CARS, M-CHAT, Q-CHAT...).

În aceste condiții, cum să nu se producă confuzii de diagnostic?

Foarte probabil, acest lucru ar putea fi evitat dacă toate serviciile și specialiștii care pun diagnostice de TSA ar evalua timpul petrecut în fața ecranului folosind un chestionar precum cel creat de CoSE (disponibil pe site-ul nostru, precum și la sfârșitul acestei cărți).

Ce ar trebui făcut în faţa tulburărilor asemănătoare autismului?

Diagramă decizională

Recomandări

După cum se observă în diagramă, este esențial să ne interesăm de locul pe care îl ocupă ecranele în viața copilului și în familie: data debutului, durata, momentele zilei, conținutul, televiziunea ambientală, copiii în fața ecranului, ecranele din cameră, părinții deveniți indisponibili din cauza propriilor ecrane.

Dacă ancheta arată o supraexpunere la ecrane, este imperativ ca acestea să fie eliminate imediat pentru cel puțin trei luni. Evident, este vorba despre ecranele copilului, dar și de cele ale anturajului, atunci când copilul este prezent. Părinții nu trebuie să-și folosească ecranele în prezența copilului. Concomitent cu eliminarea ecranelor, este importantă crearea unui mediu stimulant și liniștitor în jurul copilului, astfel încât acesta să își poată relua cursul dezvoltării:

– joacă-te cu el;

– vorbește mult cu el;

– ieși cu el în fiecare zi;

– încurajează-i experiențele senzoriale: să ducă la gură, să meargă desculț, să

atingă nisipul, apa, frunzele. Lasă-l să se murdărească;

– mângâie-l, masează-l, pentru a-l ajuta să-și simtă corpul;

– îndepărtează jucăriile luminoase și sonore care bombardează copilul cu stimuli asemănători ecranului;

– oferă-i afecțiune și atenție, cu cât mai puțin stres și cât mai mult calm posibil;

– nu-i interzice stereotipiile sau gesturile repetitive, dar încearcă să-l dirijezi cu blândețe către altceva, cu o jucărie, un cântec, o îmbrățișare, o ieșire din casă;

– stabileste-ti obiective relationale (împărtășirea de emoții și momente de viață), nu obiective educaționale (recitarea cifrelor, literelor și culorilor): acestea vor veni mai târziu;

– rămâi calm, chiar dacă cel mic face crize mai mult sau mai puțin impresionante. Aceste crize vor trece. Rămâi cât mai calm posibil și dirijează-i atenția spre altceva, cu o îmbrățișare, o jucărie, o melodie;

– cere ajutor de la cei din jur și de la specialiști dacă situația devine prea dificil de gestionat.

Neștiind dacă este un sindrom EPEE sau un TSA, este necesar să faci o programare

pentru evaluare clinică complexă la un psiholog clinician, evaluare psihiatrică. Medicul te va trimite probabil către noile platforme autism-TND[129], care îți vor facilita tratamentul.

Dacă ai un copil care este la școală sau va fi în următoarele 12 luni, fără îndoială ți se va propune, pentru a beneficia de diversele ajutoare, să depui un dosar de handicap la Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția copilului, Certificat de orientare școlară la Centrul de Resurse și Asistență Educațională pentru însoțitor școlar.

În toate situațiile, fie că este vorba de un sindrom EPEE sau de un TSA, oprirea ecranelor (dincolo de terapie) nu poate fi decât benefică pentru copil.

În concluzie

Am văzut că simptomele sindromului EPEE sunt foarte asemănătoare cu cele ale TSA. Cu toate acestea, există unele diferențe. În scopuri rezumative, am întocmit următorul tabel comparativ:

TSA	EPEE

Simptome comune	Tulburare de comunicare sociala dificultăţţile de interacţţiune c ceilalţţi Stereotipii, gesturi repetitive inte limitat doar la ecrane, atât la TS cât și la EPEE	
Alte simptome Comorbidităţi comune	Ecolalie, întârziere în dezvoltare limbajului Dizabilitate intelectuală Intoleranţă la frustrare Automutilare Tulburare de somn Tulburare de comunicare Tulburare de atenţie Mers pe vârful picioarelor Lingere, adulmecare	
Simptome distincte		Limbaj artifi al ecranelo „violet!”
Vârsta apariţiei	Copilăria mică: 9 luni – 3 ani	
Evoluţie	În general, prezent toată viaţa	Regreseaz odată cu eliminarea ecranelor
Pondere F/M	trei băieţi la o fată	
Clase sociale	Sunt atinse toate clasele socia	
Variaţia simptomelor în funcţie de ecrane	Deloc sau foarte puţin	Puternică

ă și u eres SA,	Examene complementare	Sunt fără caracteristici specific test auditv, EEG, imagistică, genetică, biologie etc., cu excep componentei genetice bine identificată în TSA: X fragil etc	
ea	Cauze	80% necunoscute: de mediu? 20% genetice	Expunerea precoce la ecrane pe durată importantă mai mult d patru ore pe inclusiv TV ambienta
cial or:	Mecanism	Conexiuni cerebrale distruse (de exemplu de o toxină neonatală)	Conexiun cerebrale nedezvolta din cauza lip de stimul adaptaţi creierulu
ză	*Identificarea supraexpunerii la ecrane*		
a r			
le			
á			

ce: pţia c.	Comportament recomandat	Nu: Evaluare într-un centru de resurse pentru autism (CRA), trimitere către o platformă TND	Da: Oprire totală și imediată tuturor ecranelor, a pentru cop cât și pent cei din jur prezenţa lu Stimulare: j conversaţi ieșire Evaluare TS
a a o ă: de e zi, V l			Nu este necesar da părinţii opre complet ecranele; alt sprijin parer Câteodata logopedie intervenţţi psihomotric psiholog
i te psei i i	Supraveghere medicală	Logopedie, intervenţţie psihomotrică, psiholog, terapie comportamentală, uneori medicamentaţie	

Pronostic	Variabil – în funcţie de gradul de autism, adesea sever, poate progresa, dar foarte lent; are în general sechele pe viaţă	Excelent da ecranele su eliminate devreme ș înlocuite complet c stimuli corespunzăt Copilul îș recuperea dezvoltare complet sa aproape complet. Da ecranele su menţinute tulburările cresc
Reversibilitate	Foarte rare progrese posibile	Puternică s chiar totală. cât tratamen este mai devreme, atât reversibilita este mai ma și mai rapi
Tratamente medicamentoase prescrise adesea	Risperdal® Melatonină® Ritalin®	Niciunul

În lumina acestui tabel, precum și a diferitelor studii menționate pe parcursul acestui capitol, înțelegem deja că un defect

de conexiune neuronală în creierul copiilor mici ar putea avea mai multe origini:

– Autismul clasic este una dintre ele și este legat în general de o predispoziție genetică ce s-ar activa în cazul expunerii la substanțe toxice din mediu, în special în timpul sarcinii și în primele luni de viață. Această origine mixtă a autismului deschide calea către speranța unei ameliorări mai semnificative, cu condiția ca mediul să fie foarte favorabil.

– O altă origine este supraexpunerea la ecrane înaintea vârstei de 3 ani, despre care se știe că împiedică procesul de conexiune neuronală: prin insuficiența stimulării adecvate și prin stimulii toxici provenind de la ecrane. Această tulburare este reversibilă dacă stimulii digitali sunt opriți suficient de devreme și sunt aplicați stimulii potriviți.

Astfel, în autismul clasic, conexiunile ar fi distruse, în timp ce în sindromul EPEE conexiunile nu s-ar forma din cauza unui deficit de stimuli corespunzători.

Este important să se facă această distincție, deoarece supravegherea și prognosticul diferă. Este în joc viitorul copilului, iar familia trebuie să evite cu orice preț o eroare de diagnostic și terapeutică.

Este regretabil că studiile care cercetează cauzele de mediu ale TSA nu au luat în

considerare acest nou și decisiv factor de mediu pe care îl reprezintă ecranele. Această pistă ar trebui explorată în continuare.

Cu siguranță este problematic din punct de vedere etic să se realizeze studii randomizate, singurele capabile să demonstreze validitatea unei cauzalități – căci cine ar dori să-și supraexpună copilul de 12 luni la cinci ore de ecran pe zi, chiar și în numele științei? Cu toate acestea, este încă posibil să se țină seama de corelația dintre supraexpunerea la ecrane și tulburările asemănătoare autismului, atestată nu numai de numeroase observații clinice, ci și de studii valide științific. Orice părinte al unui copil cu tulburări asemănătoare autismului ar trebui să poată încerca eliminarea ecranului timp de trei luni.

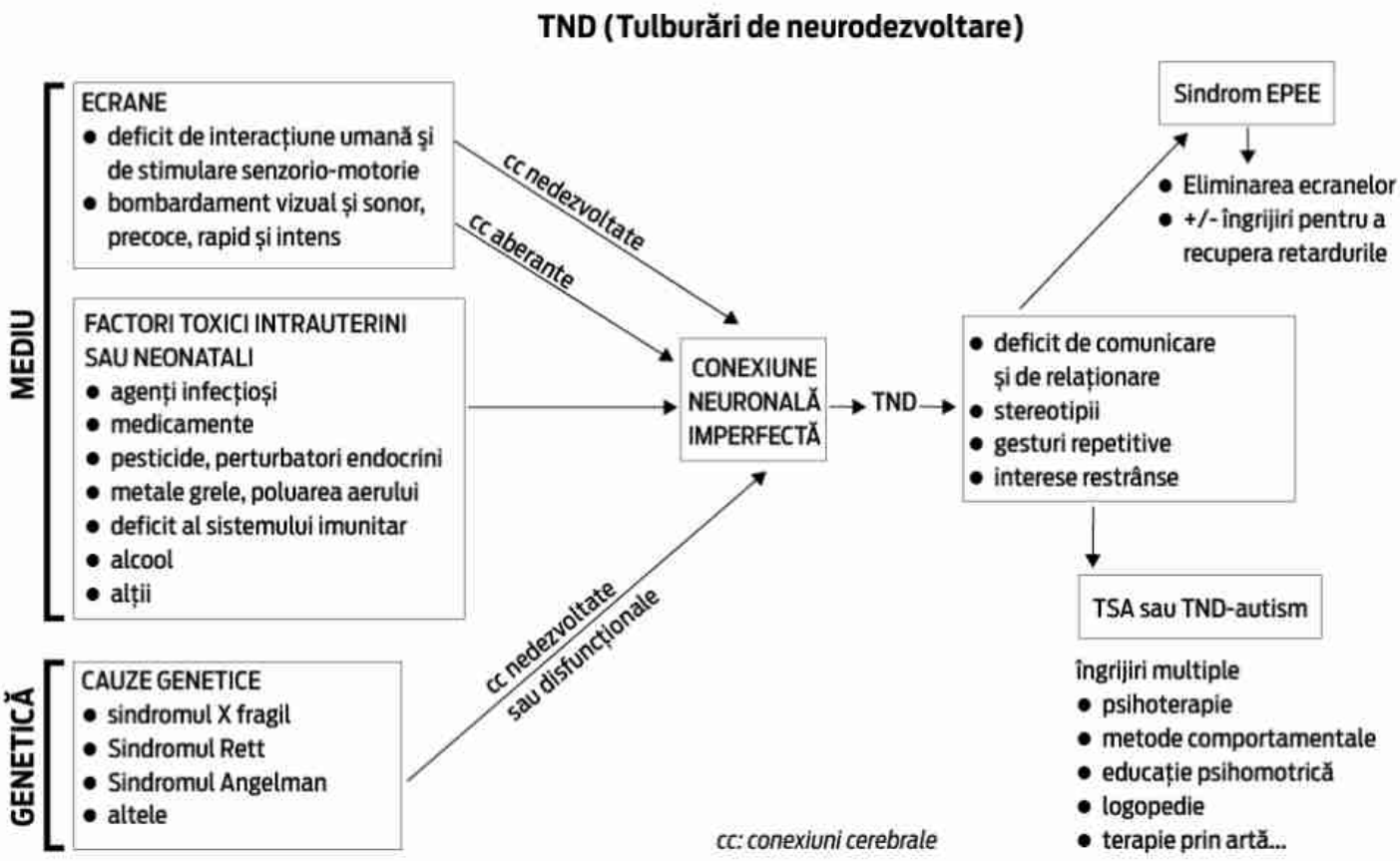
Eliminarea ecranului permite acțiune imediată, în așteptarea programărilor și luării în îngrijire, care necesită mult timp în procesul de diagnosticare a autismului.

Toate aceste observații repetate și rezultatele clinice bune produc un val considerabil de speranță în rândul părinților cu copii ce prezintă aceste tulburări. Și au dreptate să fie încrezători.

Nu susțin că ecranele produc autism și nici că oprirea ecranelor vindecă autismul.

Apăr ideea că un copil supraexpus la ecrane înainte de vârsta de 3 ani poate dezvolta tulburări asemănătoare cu cele observate la persoanele cu autism. Ceea ce este o veste foarte bună: copiii par autiști, dar nu sunt. Nu vorbim despre aceiași copii, dar îi putem confunda.

În practică apar cazuri tipice cu sutele. Eu primesc o mulțime de mărturii, de la părinți, de la psihologi din sistemul național de educație , de la logopezi, de la profesori... Iată povestea micuțului Zephir pe care l-am urmărit la creșă.



În februarie 2016, am fost la școala L. pentru a face parte dintr-o Echipă educaţională solicitată în regim de urgenţă de CMPP pentru micuţul Zephir, în vârstă de 3 ani și 9 luni. Fiind anunţată

doar cu câteva zile înainte, nu am avut timp să-l primesc la PMI cu părinţii. La școală copilul era complet pierdut, nu se uita niciodată în ochii cuiva. Când profesorul citea o poveste, el se uita în altă parte, bâiguind cuvinte de neînţeles. Alerga, se urca pe bănci, punându-se în pericol. Băga totul în gură, mărgelușe, chiar și pământ. Nu putea rămâne așezat decât dacă un adult stătea așezat lângă el. Nu putea face nicio activitate decât dacă era ghidat, ţinându-i mâna. Nu știa să ţină un creion. Când vorbea, manifesta ecolalie. De când a fost în Africa cu familia, în urmă cu o lună, unde a stat trei săptămâni, a început să reacţioneze puţin la prenumele său și accepta să rămână lângă alţi copii.

Remarc că Zephir este fascinat de litere și cifre. Citește prenumele copiilor din grupă și știe numărătoarea în franceză și engleză, dar nu poate număra câte obiecte sunt pe masă.

Părinţii mi-au spus că acasă se comportă la fel ca la școală: se caţără peste tot, fuge, repetă tot ce spune mama, fără să înţeleagă. Este speriat și își trezește mama în fiecare noapte la

ora două pentru a se asigura că ea este acolo.

Văzând comportamentul lui Zephir, pun părinţilor întrebarea despre ecrane: „E complet dependent, spune mama lui, televizorul nostru este permanent aprins; îi place enorm «Peppa Pig», nu poate mânca decât cu Peppa Pig, nu poate adormi decât cu Peppa Pig. La 18 luni, i-am cumpărat propria tabletă, pe care o folosește mult timp. De asemenea, îi plac foarte mult telefonul și computerul nostru. Pe ecrane a învăţat engleza.”

CMPP a solicitat un raport de la spitalul Y. din Paris și a întocmit un dosar MDPH cu părinţii, pentru a cere un asistent școlar și SESSAD. Pedopsihiatrul de la CMPP le-a cerut părinţilor să reducă treptat utilizarea ecranelor. Sunt convinsă că este necesară oprirea drastică a ecranelor, dar nu îndrăznesc să contrazic prescripţia de a reduce treptat, mai ales că nu am putut să-l văd pe Zephir înainte de consultaţie.

Zephir are simptome de TSA și a fost expus masiv la ecrane de când s-a născut.

Cinci luni mai târziu, raportul secţiei de psihiatrie infantilă precizează: „Este deosebit de ecolalic, în franceză și în engleză. Repetă fraze din desenele animate pe care le urmărește și cuvinte auzite în jocurile sale video. Are un interes deosebit pentru litere și citește anumite cuvinte, dar nu răspunde întotdeauna când este strigat pe nume. Manifestă stereotipuri, cum este acela de a se învârti în jurul propriei persoane. În timpul consultaţiei, împinge un adult ca să-l facă să stea jos, apoi îi miroase gâtul și braţul. Are o toleranță redusă la frustrare, încalcă regulile, strică jucăriile celorlalţi, plânge, ţipă și renunţă foarte repede în faţa dificultăţilor. Privirea este evitantă. Zephir este foarte expus la ecrane.” Spitalul conchide: „Zephir are un scor ADOS semnificativ în favoarea unei tulburări din spectrul autist. Prezintă dificultăţi de comunicare și de comportament care sugerează o TPD[130] nespecificată.” Se recomandă logopedie și intervenție psihomotrică, precum și reducerea timpului de utilizare a tabletei la 30 de minute pe zi.

Trec trei luni. Zephir a intrat în grupa mijlocie și nu se descurcă mai bine. Școala solicită rapid o nouă întâlnire,

care de acum poartă numele de Echipa de monitorizare de școlarizare (EMS[131]), deoarece Zephir are un dosar MDPH. De data aceasta, am stabilit să mă văd cu Zephir și părinţii lui cu o zi înainte de întâlnire, pe 12 octombrie.

Aflu de la asistenta socială de la CMPP că nu mai este monitorizat de un an. Pedopsihiatrul a plecat, iar familia nu s-a prezentat la întâlnirea programată cinci luni mai târziu cu înlocuitorul acestuia. CMPP adaugă: „Oricum, CMPP nu poate oferi multiplele tratamente necesare pentru tulburările de tip autist ale lui Zephir.”

Zephir are acum 4 ani și 5 luni. Ca de fiecare dată când văd pentru prima oară copii în dificultate, consultaţia va dura aproximativ o oră. Zephir intră în cabinetul meu strigând, ţipând. Eu rămân calmă. Încep să vorbesc încet cu părinţii, fără să-i dau atenţie. Furtuna trece și se liniștește.

Apoi îl chem. Ridică pe furiș capul, dar privirea lui fuge repede în altă parte, fără să se fixeze nici asupra mea, nici asupra a altceva. Se mișcă în toate direcţiile. La testul ERTL4, constat că are o serioasă întârziere în dezvoltarea limbajului. Nu

răspunde bine la nimic și vorbește doar în ecolalie. Nu înţelege o cerinţă simplă precum „dă-i jucăria mamei tale”.

Întreb despre ecrane: au scăzut. Încă se uită la televizor 30 de minute dimineaţa, înainte de școală, și apoi încă o oră, după școală. Apoi se plimbă de colo-colo între dormitorul lui și sufrageria unde televizorul rămâne deschis până la ora 22. Zephir este interesat doar de desene animate. Duminica, televizorul stă deschis opt ore pe zi. La telefonul mamei, pe care îl folosea în fiecare zi, nu mai are acces decât sâmbăta dimineaţa. Cât despre tabletă, încă o mai utiliza câteva ore în fiecare zi, dar a spart-o în vacanţa de vară; de atunci, părinţii au observat progrese: nu mai fuge și se orientează mai bine.

Observ că Zephir are încă tulburări de tip autist, dar și că, în ciuda scăderii timpului de folosire a unui ecran, este încă mult prea expus. Îmi rezerv timp să le explic părinţilor într-un mod precis efectele ecranelor asupra copilului, că tulburările pot proveni de la ecrane și că pot face mai mult pentru el, dar că va fi dificil. Recomand așadar O OPRIRE

COMPLETĂ A TUTUROR ECRANELOR, inclusiv a televizorului, atunci când copilul este prezent, și, bineînţeles, să înmulţească alte activităţi, jocurile, ieșirile.

A doua zi, la școală, educatoarea confirmă tulburările: este „absent” și foarte agitat. La cantină se leagănă pe scaun și nu mănâncă nimic, lovește coșul de gunoi cu picioarele, ţipă, se tăvălește pe jos. La clasă ar vrea să lucreze, dar se enervează pentru că nu înţelege nicio instrucţiune. Este foarte sensibil la zgomote și își pune mâinile la urechi dacă un copil plânge sau dacă aude aspiratorul. Este în permanenţă nevoie de un adult lângă el: trebuie să ne ocupăm imediat de el, pentru că nu știe să aștepte. La 4 ani și 5 luni încă nu știe să ţină creionul.

Se așteaptă încă însoţitorul solicitat în urmă cu un an.

Mama anunţă că în ajun a OPRIT TOATE ECRANELE, imediat după ce a fost la mine la consultaţie, inclusiv televizorul, care nu mai este aprins. O felicit pe mamă cu insistenţă. „Zephir a plâns câteva minute, apoi s-a jucat mult. Nu s-a jucat niciodată atât de mult ca

aseară!” La sfârșitul întâlnirii EMS, se solicită un însoţitor pentru cantină, în plus faţă de solicitarea unui însoţitor pentru orele de clasă.

După o lună și zece zile, merg la școală pentru un alt copil și cer vești despre Zephir: „Este spectaculos!” spune educatoarea lui. „Din 12 octombrie este o încântare să-l ai în clasă! Progresele sunt enorme. Interacţionează cu ceilalţi. Chipul lui nu mai este același. Dimineaţa când sosește, îmi spune «Bună ziua, doamnă!». Se uită normal la copiii din jurul lui, la mișcările lor, la ce se întâmplă. El este capabil să spună dacă un copil nu s-a trezit, de exemplu. Învârtirea și adulmecarea au dispărut complet. Face glume. Văzându-o trecând pe directoare, i-a spus: «Alice, ce faci? De ce alergi atât?» Acum răspunde la cerinţe simple și complexe, se enervează mai puţin, strigă mai puţin, se mișcă mai puţin.”

Acum poate lucra singur și, dacă nu știe să facă ceva, poate aștepta până când este disponibilă educatoarea. Zephir pare să nu mai aibă nevoie de însoţitor, dar menţinem, totuși, toate

solicitările: însoţitor, CMPP, SESSAD. Mama povestește că a lipit un afiș pe ușa de la intrare prin care anunţă familia și prietenii că ecranele nu mai sunt binevenite în casa lor. Lipsit de ecran, Zephir a plâns trei weekenduri la rând. Dar nu mai este același băieţel: se apropie de alţi copii, vorbește cu ei. Este liniștit, chiar doarme în fiecare noapte. Cere cărţi, se joacă mult. Părinţii sunt foarte fericiţi și toţi cei din jurul lor au observat progresul. Mama îmi mulţumește călduros.

Evoluţia lui Zephir după o lună și zece zile de la oprirea tuturor ecranelor, fără să mai facă tratament la CMPP timp de un an, face posibilă evocarea unui sindrom EPEE.

După trei luni de la oprirea ecranelor, progresele la școală sunt considerabile. Zephir este complet autonom: își așteaptă rândul, poate face diverse activităţi singur și este din ce în ce mai sociabil. Se joacă mult cu alţii și nu mai are obsesia de a vrea doar bicicleta cu număr pe ghidon; acum ia orice bicicletă în curte. Limbajul lui este excelent. Poate citi și înţelege ceea ce citește. Urmărește propoziţia cu degetul arătător

și citește: „Vei fi acrobat ca tata.” Educatoarea îl întreabă: „Vrei să scrii pe tablă?”, iar el scrie „ACROBAT” cu majuscule.

Acum este înaintea altora. Educatoarea îi propune să lucreze cu elevii de la grupa mare, căci este o clasă cu nivel dublu, grupa mijlocie–grupa mare, dar refuză: preferă să facă aceleași acţiuni ca tovarășii săi din grupa mijlocie. Din aceleași motive, Zephir refuză să sară peste o clasă pentru o trecere mai rapidă în clasa pregătitoare, așa cum a propus școala. O caută pe educatoare ca să-i arate că a reușit sau dacă are nevoie de ea în timpul pauzei de după masă. Îmi confirmă că nu mai are nevoie de însoţitor școlar nici în timpul orelor și nici la cantină. Este pe cale să-și completeze chiar și lacunele de grafie (desen și scriere).

Îi este încă greu să-și gestioneze emoţiile și uneori ţipă, dar știe că nu e sănătos s-o facă. Nu are răbdare când trebuie să lucreze cu mâinile și se poate descuraja când nu reușește anumite activităţi.

Peste aproape doi ani, îl vizitez pe Zephir acasă. Acum este în clasa pregătitoare. Îl văd făcându-și temele sârguincios. Interacţionează perfect adecvat cu mama lui, cu sora lui mai mică și cu mine. Limbajul lui este excelent, citește rapid și fluent. Înţelege totul. Competenţele lui cognitive sunt peste nivelul clasei pregătitoare.

Păstrează unele dificultăţi de motricitatea fină – încă are probleme în ţinerea creionului – și în gestionarea reacțiilor: uneori nu se controlează și vorbește tare. Dacă la piscină nu se mai teme, în schimb are încă nevoie să se simtă ocrotit de mama lui.

Beneficiază de un însoţitor școlar la clasa pregătitoare, pentru a-l ajuta să se concentreze și să ducă la bun sfârșit sarcinile.

Propun părinţilor să mai facă un control la pedopsihiatrie, într-un alt spital. Sunt de acord și, câteva luni mai târziu, această a doua evaluare notează: „Zephir are dificultăţi în a-și menţine capacităţile atenţionale, dar rezultatele testului ADOS[132] nu merg în direcţia unei tulburări autiste.”

2 septembrie 2017

Stimate doamne dr. Ducanda și dr. Terrasse,

Buna ziua,

Am vrut să vă trimitem acest email pentru a depune mărturie despre ceea ce am trăit în ultimele șase luni cu fiica noastră, Delya, care va împlini 3 ani în noiembrie.

De când avea 12 luni, ne-au îngrijorat anumite comportamente pe care le-am observat la ea, precum și unele întârzieri pe care le-am observat ulterior în ceea ce privește vorbirea, modul în care se așază, mersul, motricitatea grosieră sau chiar dexteritatea.

La 2 ani, Delya abia începea să înveţe să meargă și nu putea să urce câteva trepte pe o scară. Nu vorbea, nu răspundea când era strigată pe nume. Toate jocurile care i s-au oferit au avut aceeași soartă (puzzle, carioci, cuburi): le aduna într-un singur loc, le alinia metodic, aproape obsesiv, apoi forma din nou o altă grămadă, la celălalt capăt al apartamentului, luând fiecare obiect,

unul câte unul, și asta în fiecare zi, întreaga zi. În faţa jocurilor electronice pentru copii, Delya își scutura mâinile în lateral. Nu mânca singură, nu arăta cu degetul și, mai ales, era în propria ei lume, nefăcând legături afective și sociale cu nimeni, în afară de tatăl și mama ei. Până și fratele ei de 6 ani era invizibil pentru ea.

Prin urmare, ne-am împărtășit îngrijorarea medicului nostru de familie, care ne-a îndrumat către medicul pediatru de la spitalul orășenesc. Acesta din urmă s-a arătat la fel de îngrijorat ca și noi în timpul examinării, pentru că a observat gesturi stereotipe, strângerea repetată a degetelor, mâinile fluturând în aer și gura căscată. La 2 ani, nu pronunţa niciun cuvânt și nu părea să înţeleagă cerinţele, oricât de simple ar fi fost acestea.

La sfatul acestui medic pediatru, i-am făcut Delyei un EEG și o evaluare a auzului, ambele având rezultate complet normale.

Apoi am fost îndrumaţi la Centrul Regional pentru Cercetare și Diagnostic pentru Autism din Paris. La sfârșitul lunii martie, am avut programare la un medic care a constatat anumite

comportamente stereotipe ale fiicei noastre: mâinile fluturând în aer și reticența pentru jocuri. Doctorul a fost pesimist și a menţionat o foarte mare probabilitate de autism. Noroc că, înainte cu câteva zile, v-am văzut videoclipul care avertiza despre efectele dăunătoare ale supraexpunerii sugarilor și copiilor la ecrane.

Am avut impresia că în acest videoclip vorbeaţi despre Delya. La sfârșitul vizionării, am închis televizorul și am rămas așa, plângând câteva clipe.

V-am sunat pentru ajutor și aţi avut amabilitatea să ne întindeţi imediat o mână.

La sfatul dumneavoastră, am deconectat televizorul și am interzis tabletele și smartphone-urile din casă și din mediul mai larg al copilului nostru. Am sortat și toate jucăriile din casă și am luat altele noi: am eliminat toate jucăriile cu sonor și am cumpărat jocuri de construcţie, puzzle-uri, table de desen, jocuri de imitaţie... Am reorganizat întreaga sufragerie ca o adevărată creșă și în fiecare zi am mers în parc.

Timp de două săptămâni, ne-am confruntat cu crizele Delyei, asemănătoare cu cele ale unui toxicoman în sevraj.

După două săptămâni de la aceste tulburări și o lună de la oprirea ecranelor, rezultatele erau deja foarte vizibile: urcă singură scările clădirii în care stăm ţinându-se de balustradă, ne cere să ne jucăm cu ea și să-i citim povești. Mișcările stereotipe ale mâinilor au crescut enorm în primele zile. Ne-aţi spus să avem răbdare și că ar trebui să scadă după aceea. Exact așa s-a întâmplat și s-au oprit. Dacă înainte se temea de tobogan, acum urcă scările toboganului pentru a ajunge în vârf, apoi își dă drumul să alunece.

Progresele s-au manifestat în mod ascendent și continuu. Și am avut cu adevărat impresia că recuperează întârzierea în dezvoltare acumulată timp de luni întregi și că ceva s-a deblocat; ne cântărim cuvintele când spunem asta și nu exagerăm.

Astăzi, la șase luni de la închiderea ecranelor și după ce am petrecut aproape o lună în Tunisia, unde a descoperit plaja, nisipul și marea, pe

care nu le văzuse niciodată, Delya este o altă fetiţă.

Este mult mai independentă, mănâncă și bea singură din pahar, urcă și coboară cele două etaje care duc la apartamentul nostru sau, dacă este obosită, ridică braţele și spune „Vreau să duci”. Aleargă, sare, reușește să se facă înţeleasă foarte ușor și, cel mai important: merge la ceilalţi copii și, mai ales, ea și fratele ei au devenit acum nedespărţiţi.

Pentru noi, este acum un copil complet normal și nu mai are niciun simptom de autism. Se va întoarce la grădiniţă fără însoţitor școlar. Anumite persoane o consideră chiar superioară copiilor de vârsta ei. Nu putem nega corelaţia dintre dezvoltarea bruscă și rapidă a fiicei noastre și oprirea ecranelor cu conţinut lobotomizant și anestezic care o înconjurau zilnic.

Mulţumindu-vă că aţi salvat-o pe Delya, suntem la dispoziţia dumneavoastră. Credem în lupta dumneavoastră și suntem gata să depunem mărturie dacă este necesar.

Cu stimă,

Domnul și doamna C.

Mai 2021, Delya are 6 ani și jumătate. Această fetiţă, care la 2 ani, din cauza tulburărilor sale, a trebuit inevitabil să părăsească grădiniţa de după creșă și să meargă la IME[133] (pentru dificienţe intelectuale), este acum înscrisă în clasa pregătitoare, fără însoţitor școlar. Performanţa ei școlară o situează între cei mai buni doi elevi din clasa ei, iar competenţele sale sociale și relaţionale îi permit să fie perfect integrată și înfloritoare.

---

[80] Vinçot J., „La prévalence de l'autisme aux États-Unis: explications" [Prevalența autismului în Statele Unite: explicații], 1 februarie 2020.

[81] Cifre oferite de Santé Publique France, în Ha C., Chan Chee C., Chin F., *Troubles du spectre de l'autisme en France. Estimation de la prévalence à partir du recours aux soins dans le Système national des données de santé (SNDS), France, 2010-2017* [*Tulburările din spectrul autist în Franța. Estimarea prevalenței pe baza utilizării asistenței medicale în Sistemul Național de Date de Sănătate (SNDS), Franța, 2010-2017*], Saint-Maurice, Santé publique France, 2020.

[82] American Psychiatric Association, *DSM-5. Manualul de diagnostic și statistică pentru tulburările mintale*, Elsevier-Masson, 2015. DSM-5 este a cincea și cea mai recentă ediție a manualului.

[83] Harlé B., „Intensive early screen exposure as a casual factor for symptoms of autistic spectrum disorder: the case of *virtual autism*" [Expunerea intensivă de timpuriu, ca factor obișnuit pentru simptomele de tulburare din spectrul autist: cazul

autismului virtual], *Trends in Neuroscience and Education,* 2019.

[84] Centre d'action médico-sociale précoce [Centrul de acțiune medico-socială timpurie].

[85] Agenție federală de sănătate publică din Statele Unite destinată controlului și prevenirii bolilor. Curba este prezentată în *Data and statistics on Autism Spectrum Disorder* [*Date și statistici privind tulburarea din spectrul autist*], CDC, 2013.

[85] Cifre oferite de Santé publique France, în Ha C., Chan Chee C., Chin F., art. cit.

[87] Kim Y.S. *et al.*, „Prevalence of autism spectrum disorders in a total population sample" [Prevalența tulburărilor de spectru autist într-un eșantion total al populației], *American Journal of Psychiatry*, 168-9, 2011.

[88] Bearman P. *et al.*, „Social influence and the Autism epidemic" [Influența socială și epidemia de autism], *American Journal of Sociology*, 115-5, 2010.

[89] Tordjman S. *et al.*, „Gene X environment interactions in autism spectrum disorders: role of epigenetic mechanisms" [Interacțiuni între genele X și mediu în tulburările din spectrul autist: rolul mecanismelor epigenetice], *Frontiers in Psychiatry*, 53-5, 2014.

[90] Chamak B., „L'autisme: surestimation des origines génétiques" [Autismul: supraestimarea cauzelor genetice], *médecine/sciences*, EDP Sciences, 2010, 26 (6-7), pp. 659-662.ffhal-00716953.

[91] A se vedea, între altele: Timimi S., „The Social construction of Autism" [Construcția socială a autismului] in „Trends in SEN identification: contexts, causes and consequences", *Nansen*, 2020, pp. 28-32.

[92] Folstein S., Rutter M., „Infantile autism: a genetic study of 21 twin pairs" [Autismul infantil: studiu genetic pe 21 de perechi de gemeni], *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 18, 1977, pp. 297-321.

[93] Al-Jawahiri R., Milne E., „Resources available for autism research in the big data era: a systematic review" [Resurse disponibile pentru cercetarea

autismului în era *big data*: o abordare sistematică], *PeerJ* 5, 2017.

[94] Înalta Autoritate pentru Sănătate (n. tr.), autoritate publică independentă care urmărește dezvoltarea standardelor naționale de calitate în sănătate (n. red.).

[95] „Trouble du spectre de l'autisme: signes d'alerte, repérage, diagnostic et évaluation chez l'enfant et l'adolescent" [Tulburări din spectrul autist: semne de avertizare, identificare, diagnostic și evaluare la copii și adolescenți], Recomandare de bună practică, Înalta Autoritate pentru Sănătate, februarie 2018.

[96] Rondeau E. *et al.*, „Is pervasive developmental disorder not otherwise specified less stable than autistic disorder? A meta-analysis" [Tulburarea de spectru autist nespecificat este mai puțin stabilă decât autismul? O metaanaliză], *Journal of Autism and Developmental Disorders*, nr. 41, pp. 1267-1276.

[97] Duflo S., *Il ne décroche pas des écrans* [*Nu se desprinde de ecrane*], Paris, Marabout, 2020.

[98] Chamak B., art. cit.

[99] Conseil national de l'ordre des médecins (fr.) (n. tr.), echivalent al Colegiului Medicilor din România (n. red.).

[100] Bulletins du CNOM – *Médecins* [Buletinele CNOM – *Medici*], nr. 57, octombrie 2018.

[101] Deprez J.-P., *Smartphones: et si on arrêtait le massacre?* [*Smartphone-uri: și dacă am opri masacrul?*], Chapitre.com, 2018.

[102] Gergen K.J., „The Challenge Of Absent Presence" [Provocarea prezenței absente], *Perpetual Contact: Mobile Communication, Private Talk, Public Performance*, 2002.

[103] McDaniel B.T., Radesky J., „Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems", *Child Development.*, 89-1, ianuarie 2018, pp. 100-109.

[104] Ribner A.D., Barr R.F. et Nichols D.L., „Background media use is negatively related to language and literacy skills: indirect effects of self-

regulation"[Utilizarea elementelor media în fundal are efecte negative asupra abilităților de vorbire și scriere: efectele indirecte ale autoreglării], *Pediatric Research*, iunie 2020, doi: 10.1038/s41390-020-1004-5.

[105] Centre médico-psycho-pédagogique [Centrul Medical Psiho-Pedagogic].

[100] Service d'éducation spéciale et de soins à domicile [Serviciul de Educație Specială și Îngrjire la Domiciliu].

[107] Institut médico-éducatif [Institut Medico-Educativ].

[108] Harlé B., art. cit.

[100] Waldman M. *et al.*, „Autism prevalence and precipitation rates in California, Oregon and Washington counties" [Prevalența autismului și creșterea rapidă a ratelor de incidență a acestuia în statele California, Oregon și Washington], *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine,* 162-11, noiembrie 2008.

[110] Chonchaiya W. *et al.*, „Comparison of television viewing between children with autism spectrum disorder and controls" [Comparație privind vizionarea televizorului între copiii cu TSA și cei din grupurile de control], *Acta Paediatrica*, 100, iulie 2011.

[111] Heffler K. *et al.*, „Causation model of autism: audio-visual brain specialization in infancy competes with social brain networks" [Modelul causal al autismului: specializarea audio-vizuală a creierului concurează cu rețelele sociale ale creierului], Medical Hypotheses, iunie 2016, 91, pp. 114-122.

[112] CARS (Childhood Autistic Rating Scale), sau scala de evaluare a autismului la copii, reprezintă o scală elaborată de Eric Schopler și colaboratorii săi în anii 1980 (n. red.).

[113] Wu X. *et al.*, „The relationship between screen time, night time sleep duration and behavioral problems in preschool children in China" [Relația dintre timpul petrecut în fața ecranelor, durata somnului nocturn și problemele de comportament la copiii preșcolari din China], *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26, mai 2017, pp. 541-548.

[114] Ducanda A.-L., „La surexposition aux écrans peut-elle imiter les troubles de la sphère autistique?" [Supraexpunerea la ecrane poate să imite tulburările din sfera autismului?], Congrés Médecine Générale France, 2018.

[115] Zamfir M. T., „The consumption of virtual environment more than 4 hours/day, in the children between 0-3 years old, can cause a syndrome similar with the autism spectrum disorder" [Consumul de mediu virtual mai mult de 4 ore pe zi la copii cu vârsta de 0-3 ani poate provoca un sindrom asemănător cu tulburarea de spectru autist], *Journal of Romanian Literary Studies*, 13, 2018.

[115] Președintele Societății franceze de psihiatrie a copilului, adolescentului și discipline asociate.

[117] „L'exposition précoce aux écrans est un nouveau trouble neuro-développemental" [Expunerea precoce la ecrane reprezintă o nouă tulburare de neurodezvoltare], interviu cu Daniel Marcelli, în *Le Monde*, 2 mai 2018.

[118] Marcelli D., Bossière M.-C., Ducanda A.-L., „Plaidoyer pour un nouveau syndrome «exposition précoce et excessive aux écrans» (EPEÉ)" [Pledoarie pentru un nou sindrom numit „expunere precoce și excesivă la ecrane – EPEE], *Enfances & psy*, 2018/3, nr. 79, pp. 142-160; Marcelli D., Bossière M.-C., Ducanda A.-L., „L'exposition précoce et excessive aux écrans (EPEÉ): un nouveau syndrome" [Expunerea precoce și excesivă la ecrane (EPEE), un nou sindrom], *Devenir*, 2020/2 (vol. 32), pp. 119-137.

[119] Sindromul de expunere intensivă precoce, în limba engleză, în original (n. tr.).

[120] Sindromul de supraexpunere precoce la mass-media (n. tr.).

[121] Yurika N. U. *et al.*, „Attachment disorder and early media exposure: neurobehavioral symptoms mimicking autism spectrum disorder" [Tulburarea de atașament și expunerea timpurie la media: simptome neurocomportamentale care imită tulburările din

spectrul autist], *The Journal of Medical Investigation*, 65, 2018.

[122] Gaddour N., Brahim T., „What role is played by early and intensive TV viewing in Autism Spectrum Disorder?" [Ce rol are vizionarea timpurie și intensivă a programelor TV în tulburarea de spectru autist?], comunicare ținută la Abu Dhabi, 2018.

[123] Heffler K. F. *et al.*, „Association of Early-Life Social and Digital Media Experiences With Development of Autism Spectrum Disorder – Like Symptoms" [Asocierea experiențelor timpurii în mediile sociale și digitale cu dezvoltarea unor simptome asemănătoare cu cele ale tulburărilor din spectrul autist], *JAMA Pediatrics*, iulie 2020.

[124] Dieu-Osika S., Bossière M.-C., Osika E., „Early Media Overexposure Syndrome Must Be Suspected in Toddlers Who Display Speech Delay With Autism-Like Symptoms" [Sindromul de supraexpunere timpurie la mass-media trebuie suspectat la copiii mici care prezintă întârziere a vorbirii cu simptome asemănătoare autismului], *Global Pediatric Health*, *7*, iunie 2020.

[125] Kheir NM., Ghoneim OM, Sandridge AL *et al.*, „Préoccupations et considérations des soignants d'un enfant autiste au Qatar" [Preocupări și considerații ale îngrijitorilor unui copil autist în Qatar], *BMC Research Notes*; 5: 290. 2012.

[126] Jahan A., Rezina-Parvin SZR., Bugum D., „Familial, social and environmental risk factors in autism: a case-control study" [Factorii de risc familial, social și de mediu în autism: un studiu caz control], *Bangladesh Medical Research Council Bulletin*; 40: 113-117, 2014.

[127] Harlé B., art. cit.

[123] Loomes R. *et al.*, „What is the male to female ratio in autism spectrum disorder? A systematic review and meta-analysis" [Care este raportul băieți-fete în tulburarea de spectru autist? O revizuire și metaanaliză sistematică], *Journal of the American*

Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 56-6, iunie 2017.

[120] Troubles neurodéveloppementaux [Tulburări de dezvoltare neuronală].

[130] Tulburări de neurodezvoltare (n. tr.).

[101] *Équipe de suivi de scolarisation* (fr.) (n. tr.), echivalent profesorului însoțitor din sistemul românesc (n. red.).

[102] Autism Disorder Observation Schedule, Program de observare a tulburărilor de autism (n. tr.).

[103] Acronim de la Institut Médico-Educatif, Institut Medico-Educativ (n. tr.).

CAPITOLUL 5

Sfaturi și recomandări pentru părinţi

Mințile strălucite din Silicon Valley, care au elaborat cele mai mari inovații digitale, denunță ele însele excesele și pericolele acestora. Recentul documentar difuzat de Netflix, *The Social Dilemma* (2020), dă cuvântul jucătorilor de seamă ai GAFAM[134], care acum nu ezită să tragă un semnal de alarmă. Încă din 2014, *The New York Times* ne atrăgea atenția asupra faptului că liderii Apple, Google, Twitter, Facebook sau chiar Microsoft au limitat drastic utilizarea noilor tehnologii de către propriii copii, apreciind că le-ar putea afecta dezvoltarea[135]. Fiind primii care au măsurat toate pericolele, și-au ținut departe copiii de noile tehnologii.

În mod paradoxal și tragic, tsunamiul digital continuă să spulbere milioane de familii de pe tot globul. Ecranele au devenit însoțitori familiari în viața noastră de zi cu zi: acasă, în metrou, în gări și aeroporturi, în

centre comerciale, în baruri și restaurante, în farmacii și spitale... Ecranele sunt peste tot, iar campaniile de prevenire sunt încă prea rare.

În același timp, părinții sunt îndemnați să răspundă sârguincios presiunilor modernității. Or, putem pretinde că suntem moderni fără cel mai recent iPhone sau tabletă? Copiii mici nu sunt nici ei excluși: pentru a le oferi cel mai bun viitor, pentru a-i pregăti pentru lumea care îi așteaptă și care se schimbă cu o viteză fără precedent, părinții îi îmbarcă pe nava revoluției digitale.

Cu toate acestea, părinții și copiii deopotrivă sunt victime ale unei capcane. Gândind că ecranele îi vor permite copilului lor să se dezvolte mai bine și mai repede, făcându-i în același timp o plăcere, mulți părinți cad rapid în capcana promisiunii digitale înșelătoare. Copilul lor acumulează întârzieri în dezvoltare și își creează un atașament excesiv față de ecran, care îl îndepărtează de lumea reală și de legăturile sale emoționale. Pentru că trebuie să avem în vedere că un copil nu este un adult în miniatură și că ecranele, oricât de utile și profitabile ar fi de cele mai multe ori pentru părinți, ele nu sunt la fel pentru creierul aflat în dezvoltare.

Tocmai de aceea, neștiind să se gestioneze singur, un copil are nevoie de voi, părinții. Acest capitol are scopul de a vă oferi căi concrete pentru a fi pregătiți și a vă ajuta în această epopee digitală.

Sunteți din ce în ce mai mulți cei care cereți ajutor și instrucțiuni clare. În 2017, ecranele deveniseră deja prima îngrijorare a părinților, îngrijorare care a crescut în ultimele luni, din cauza claustrării și a închiderilor succesive în casă[136], însoțite de telemuncă, școală acasă, nesfârșitele seri în fața televizorului, pentru a scăpa de plictiseală și lenevire. De atunci primesc zilnic solicitări de consultații și conferințe pe acest subiect. Specialiștii sunt deosebit de alarmați din cauza acestei epidemii tăcute.

Resorturile capcanei

Performanţa cu orice preţ

12 decembrie 2020

Augustin folosește tableta de la 18 luni, iar după ce a împlinit vârsta de 2 ani, o face fără limită, de dimineața până seara. Învaţă atât de multe lucruri cu tableta, încât nu am văzut decât beneficiile: știe să numere până la 100 în trei limbi diferite, cunoaște alfabetul în

trei limbi și toate culorile. La 3 ani nu este interesat de alţi copii. Nu înţelege ce i se spune; nu vorbește și nu spune decât cuvinte în ecou. Se uită timp îndelungat la tot ce se învârte și are o obsesie pentru numere. Nu suportă nici cea mai mică schimbare.

Domnul K.

Într-o societate care susține din ce în ce mai mult performanța, într-un context din ce în ce mai competitiv, într-un moment în care viitorul pare mai incert ca niciodată, mulți părinți se întreabă care sunt cheile succesului, astfel încât copilul lor să aibă un viitor strălucit. Ecranele par să ofere răspunsuri pe cât de imediate, pe atât de eficiente. Iar ceea ce promit nu este lipsit de atracție, mai ales pentru părinții îngrijorați.

În primul rând, ar fi beneficiile educaționale. Cu ajutorul lor, prin aplicații sau poezioare, micuții ar învăța din fragedă pruncie una sau mai multe limbi străine, ar învăța cifre și litere, numărând uneori până la 100 în franceză, engleză, spaniolă... Altfel, chiar și în mediul școlar, sunt însoțiți de tablete încă de la creșă. Nu este nevoie de dovezi suplimentare asupra naturii educaționale a acestor bijuterii digitale.

Cea mai mică jucărie nu mai poate fi așadar doar o simplă jucărie cu care copilul

se poate distra când se întoarce de la creșă sau de la școală: trebuie să fie și educativă. În această cursă pentru performanță, asistăm la o adevărată supremație din care producătorii de jucării fac profit prin campanii de marketing de o eficiență formidabilă. Dacă ne plimbăm prin raioanele de jucării, găsim din ce în ce mai puține păpuși Corolle, Playmobil sau Lego și tot mai multe jucării educative și interactive 2.0. Iată câteva exemple ale căror descrieri sunt cel puțin edificatoare:

Robotul Smoby Smart® de la Smoby, comercializat de Crăciun 2019 pentru bebeluși mai mari de 12 luni

„O jucărie inovatoare, cu beneficii incontestabile pentru copil. Un robot cu un ecran LED mare, care introduce bebelușii în lumea tehnologică din jurul lor, fără a le afecta dezvoltarea. Copilul va reacţiona mult mai mult decât ar face-o cu o jucărie tradiţională. Copilul răspunde la un anumit ordin al jucăriei («apasă pe mână») care declanșează muzica. Pentru fiecare răspuns corect, jucăria va felicita copilul interpretând o melodie. Succesul este, astfel, validat, pentru o învăţare reușită.

Jucăriile din gama Smoby Smart vorbesc franceză și engleză, astfel copiilor care cresc într-un mediu bilingv le va fi mai ușor la vârsta adultă să înveţe noi limbi.”

The Baby Tablet – Bilingual by Vtech®, pentru bebeluși mai mari de 9 luni

„Prima tabletă electronică a bebelușului! 100% bilingvă. Nouă taste luminoase pentru a descoperi primele numere, primele litere, animalele și strigătul lor. Un cursor rulant pentru a declanșa efecte sonore distractive. Efecte magice de lumină pentru a atrage privirea bebelușului. Trei cântece și zece melodii. Pregătește copilul pentru lumea de mâine.”

Antemergător vorbitor Fisher Price Zebra, lansat în 2018 pentru bebeluși mai mari de 6 luni

„Primul prieten ideal pentru micuţul tău: el însoţește bebelușul de la primele cuvinte până la primii săi pași! Bebelușul își poate dezvolta abilităţile motorii fine. Se poate juca cu cartea electronică de pe ghidonul antemergătorului, pentru a învăţa literele și cifrele, cu recompense muzicale și cu lumini în timp ce întoarce

paginile. De asemenea, poate apăsa tastele de deasupra cărţii digitale, pentru a declanșa mai mult conţinut muzical și luminos.”

Producătorii de jucării exploatează dorința părinților de a integra copilul în epoca lui, pentru a-l feri de cel mai mic decalaj față de colegii lui. Gândind astfel, părinții pun, fără să-și dea seama, „jucării” toxice în mâinile copilului lor. În fața unor perspective atât de idilice, care părinte nu ar fi tentat să cedeze minunatelor sirene din sala jocului digital? Pentru că nimeni – campaniile fiind atât de puține – nu i-a avertizat asupra pericolelor pe care le reprezintă ecranele și alte gadgeturi digitale, cu zgomote cacofonice și lumini agresive. Unii consideră că utilizarea ecranelor poate fi bună sau proastă. Așadar, anumiți părinți, având în vedere această distincție, cred că, dacă ecranul a fost conceput pentru un copil mic în scopuri educaționale, îl pot cumpăra cu toată încrederea.

Atenţie la consola digitală!

3 iulie 2017

Buna ziua, doamnă doctor!

Vă scriu cu privire la videoclipul dumneavoastră și la efectele utilizării ecranelor. Fiul meu are 3 ani și jumătate și se află total sub influenţa ecranelor. Tableta este ursuleţul lui de pluș. Este mai mult decât un drog și sunt pe deplin conștientă de asta, dar nu știu ce să fac. Îl recunosc pe fiul meu în videoclipul dumneavoastră. Într-adevăr, cumulează toate întârzierile posibile: limbaj, comportament, agresivitate. Deși este sub observaţie, nu progresează. Tableta este încă aici. Așa că am o întrebare: cum să eliminăm radical ecranele din viaţa noastră și mai ales ce jocuri pot folosi pentru a înlocui tableta?

Vă mulţumesc!

Urări de bine,

Doamna G.

Ceea ce la un moment dat inițial a părut o soluție devine rapid o sursă de probleme, insolubile la prima vedere. Folosit mai întâi într-o seară, mai ales cu scopul de a calma un bebeluș chinuit de colici sau de durere, ecranul a devenit rapid cel mai bun aliat al părinților pentru a-l calma pe micuț, determinându-l să accepte biberonul sau masa pregătită de tată, pentru a-l face să adoarmă seara, atunci când tot amână

momentul de culcare, pentru a-l liniști când coada la supermarket este îngrozitor de lungă.

Efectele sale miraculoase nu se dezmint niciodată. Din motive evidente: micuțul a prins gustul, adoră ecranele și în curând nu mai preferă nimic altceva, excluzând totul, inclusiv chipurile de care ar trebui să se atașeze. Părinții nu văd niciun rău în a-i face o plăcere copilului pe care îl iubesc, în timp ce își permit câteva scurte momente de pauză. Odată activat circuitul dopaminei, copilul dezvoltă un atașament nociv față de ecrane, chiar o dependență puternică, încât este extrem de dificil să fie eliminate din viața lui zilnică și din cea a părinților săi. Întrucât pentru ei, ecranele sunt un fel de panaceu la îndemână: cel care le permite să aibă soluție la orice, în orice moment și oriunde. Nu este nevoie de pregătire, nu este nevoie de depozitare, nu este nevoie de materiale, nu este nevoie de organizare. Ce ușurare în munca grea de a fi părinte!

Ne putem imagina, așadar, cât de greu este, atât pentru copilul supraexpus, cât și pentru părinții săi, să renunțe la ecrane eliminându-le complet, mai ales că societatea digitalizează întreaga familie de la zero la 99 de ani. Chiar și la grădiniță, copiii mici țin un ecran în mână: la 2 ani, în grupa foarte mică, unii copii învață să

încadreze fotografii pe o tabletă; la 3 ani vin acasă de la grădiniță cu o tabletă pentru a învăța gesturile și cuvintele cântecelului zilei; la 5 ani, știu deja să-și tasteze prenumele pe tastatura unui computer. Când vor merge să-și viziteze străbunicii la azil[137], o vor surprinde pe străbunica cu casca de realitate virtuală. În fața ochilor ei se va desfășura slujba de duminică dimineață.

21 iunie 2019

Am început să lucrez ca logoped independent în 2008, iar întrebările mele către părinţi se refereau deja la timpul de expunere a copiilor la ecrane. La vremea aceea, mi se părea o expunere importantă când mi se spunea că timpul petrecut în faţa ecranelor este de șapte ore pe săptămână. Zece ani mai târziu, nu este un lucru neobișnuit să mi se spună că această durată a ajuns la douăzeci până la patruzeci de ore săptămânal. Părinţii înșiși nu realizează gravitatea acestei expuneri.

O altă constatare pe care o fac la cabinet este că părinţii sunt slab informaţi cu privire la efectele ecranelor și la măsurile de precauţie care trebuie luate. Își dau seama foarte repede că s-

au lăsat depășiţi de situaţie și le este extrem de greu să renunţe, de vreme ce copiii s-au obișnuit cu prezenţa ecranelor. Adesea, au crezut că situaţia nu este chiar așa de rea, au identificat chiar o latură educaţională și pedagogică, în special în privinţa tabletelor și smartphone-urilor. Suntem din ce în ce mai mulţi logopezi în regiune și totuși listele noastre de așteptare cresc fără încetare. Sunt convinsă că ecranele au foarte mult de-a face cu asta.

Doamna P.

Copil supraexpus: cum să-l „înţarci”

Când poate fi considerat un copil supraexpus?

După cum am explicat deja în capitolul dedicat efectelor ecranelor, unii copii prezintă trăsături mai mult sau mai puțin favorabile pentru a dezvolta unele tulburări mai severe sau mai puțin severe, în funcție de timpul de expunere. Acesta este un fapt dovedit în multe boli: de exemplu, unii indivizi pot dezvolta diabet de tip II, al cărui factor de risc este un stil de viață nesănătos (dieta prea bogată și stilul de viață sedentar în special), în timp ce alții nu îl vor dezvolta

niciodată, în ciuda unui stil de viață mult mai nesănătos. În ceea ce privește această susceptibilitate individuală, trebuie să se aplice principiul precauției.

Mulți părinți, fie la consultație, fie la întâlniri, mă întreabă începând cu ce durată pe zi în fața ecranului se poate considera că micuțul lor este supraexpus. Răspunsul este complicat, tocmai din cauza acestei susceptibilități individuale pe care tocmai am menționat-o și pentru că ecranele nu sunt singurul factor care influențează dezvoltarea copilului (genetica, alți factori de mediu).

Totuși, toate studiile concluzionează în mod consensual că de la 15 minute de ecran pe zi înainte de vârsta de 6 ani pot apărea probleme[138]. Putem considera deci că un copil este, eventual, supraexpus atunci când prezintă tulburări și când, pe de altă parte, consumul lui de ecran depășește 15 minute pe zi. Cert este că toți copiii îndrumați spre mine stau câteva ore pe zi în fața ecranului, fără a lua în calcul televiziunea ambientală.

Indicii pentru a ști când să ne facem griji: așteptări privind limbajul și interacţiunea în funcţie de vârstă

- De la 2 luni: te privește în ochi, îţi zâmbește, se exprimă prin vocalize

(Aaa, Eee), mai ales dacă tu iniţiezi schimbul.

- De la 9 luni: răspunde la prenume și bolborosește (baba, dada).
- De la 12 luni: arată cu degetul când vrea ceva și înţelege o instrucţiune simplă.
- De la 14 luni: se uită la ceea ce îi arăţi (atenţie comună).
- De la 18 luni: arată un câine și spune „câine” (indicare declarativă).
- La toate vârstele: îi place să fie ţinut în braţe și mângâiat, este interesat de ceilalţi, nu se bate cu pumnii în cap dacă i se spune nu.

Cum știu dacă problemele copilului meu se datorează ecranelor?

Există o singură modalitate de a afla: încearcă să închizi ecranele. Dacă ele sunt într-adevăr responsabile de tulburările copilului, în cele mai multe cazuri vei observa o schimbare rapidă, la câteva zile după închiderea ecranelor sau după criza de sevraj, dacă va exista. Mulți dintre voi depuneți mărturie despre eficacitatea acestei metode empirice.

8 septembrie 2019

Vă mulţumesc foarte mult, doamnă.

Datorită dumneavoastră am înţeles de ce gemenii mei deveneau insuportabili.

Trei zile fără ecran și deja am obţinut multe rezultate. Sunt mult mai calmi. Vor să se joace cu mici figurine, în timp ce în urmă cu trei zile le ignorau complet.

Vă asigur că sunt uimită de cât de bine funcţionează.

Mulţumesc din nou.

Doamna M.

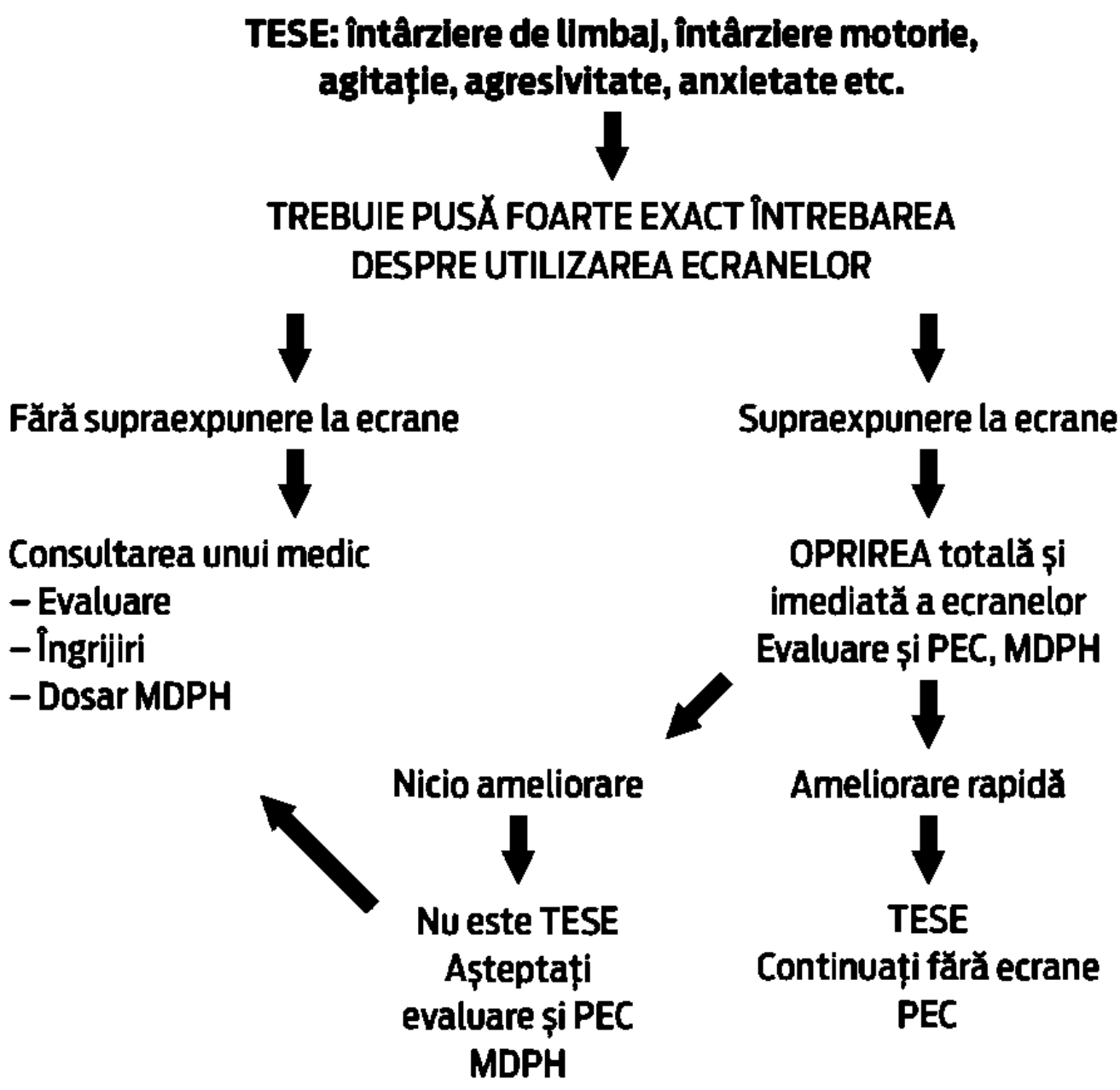
12 noiembrie 2020

Nu contenesc să vă mulţumesc. Datorită videoclipului dumneavoastră, am reușit să găsesc o soluţie pentru fiica mea. După 12 zile fără ecrane, s-a schimbat complet. Acum are 4 ani și jumătate și se descurcă foarte bine. Dumnezeu să vă binecuvânteze, doamnă.

Doamna B.

Eliminând ecranele, permiți copilului să-și reia dezvoltarea.

Următoarea diagramă decizională te ghidează în privința conduitei necesare.



Nu trebuie să așteptăm spunându-ne: „Este mic, va crește.” Trebuie să ne ridicăm imediat semne de întrebare. În cazul în care tulburările sau întârzierile copilului se datorează ecranelor, acestea sunt cu atât mai reversibile cu cât ecranele sunt eliminate devreme, plasticitatea cerebrală fiind extraordinară în primii ani de viață.

Să nu te simți vinovat când elimini ecranele: sigur, copilul va plânge; posibil chiar să urle, să se tăvălească pe jos, să se dea cu capul de pereți, să devasteze casa; va părea disperat și poate și tu vei fi disperat. Dar gândește-te că această eliminare îl poate salva. Rolul tău nu este să oferi copilului tot ce își dorește, ci doar ceea ce este bine pentru el. În fața unui obiect cu o putere de atracție atât de mare, copilul, din cauza imaturității sale cerebrale, este deosebit de neputincios și nu se poate gestiona singur. Prin urmare, are nevoie de tine mai mult ca niciodată pentru a-l proteja.

Cum să scapi de ecrane?

Mai întâi trebuie să stabilești împreună cu soțul/soția o strategie pe care o va respecta toată familia. Este esențial ca părinții să împărtășească o poziție comună în raport cu acest subiect, să fie uniți, inclusiv atunci când se confruntă cu un anturaj care nu le împărtășește neapărat părerea. În cazul în care părinții sunt despărțiți, încearcă să dezvolți pe cât posibil reguli coerente, astfel încât copilul să aibă repere foarte clare, mai ales în perioada complicată de „înțărcare". Organizează un fel de consiliu de familie, reunind frații și surorile, astfel încât și ei să se implice pentru sănătatea celui mic. În cadrul acestui consiliu se va întocmi o cartă

a familiei, care stabilește noile reguli referitoare la utilizarea ecranelor în casă și în afară, pe care o vei agăța pe un perete din sufragerie sau din bucătărie. Spre exemplu, CoSE oferă o astfel de cartă, pe care o vei găsi la sfârșitul cărții și pe care o poți folosi ca să te inspiri în redactarea propriei carte.

Eliminarea treptată a ecranelor nu este recomandată; trebuie să fie imediată și totală, din mai multe motive.

Trebuie să fie totală, pentru a preveni prelungirea crizei de sevraj, câteodată foarte greu de suportat. Atâta timp cât ecranele continuă să funcționeze, chiar și pe durate foarte mici, copilul nu va putea fi „înțărcat" complet. Și atunci lupta va fi mai lungă și cu rezultate mai incerte.

Trebuie să fie imediată, pentru a determina rapid dacă tulburările copilului sunt, într-adevăr, legate de supraexpunerea la ecrane sau dacă trebui căutate în altă parte aceste cauze. Dacă într-adevăr ecranele sunt cauza tulburărilor sale, suprimarea imediată a acestui factor toxic va permite creierului copilului să-și reia dezvoltarea cât mai curând posibil.

Înainte de a elimina ecranele, explică-i copilului ce intenționezi să faci și de ce, astfel încât să nu trăiască această

experiență ca pe o decizie arbitrară sau ca pe un semn de lipsă de iubire.

- Spune-i că închizi toate ecranele pentru că îi fac rău și că îi vrei numai binele pentru că îl iubești mult.
- După ce ecranele au fost eliminate, rămâi ferm, nu ceda în nicio circumstanță.
- Nu-i mai da niciodată voie să umble cu smartphone-ul tău, explicându-i că este al tău și nu al lui. Pune-l departe de ochii lui, sus sau într-un sertar încuiat. Adaugă un cod de blocare, în cazul în care reușește să pună mâna pe el. Când ești cu copilul, procedează în așa fel încât telefonul să nu sune. Lasă-l deoparte, pune-l pe modul silențios sau chiar avion sau chiar închide-l!
- Elimină toate celelalte ecrane, ale lui, ale tale: tabletă, computer, televizor, consolă de jocuri. În special, asigură-te că nu există niciunul în camera lui.
- Stinge toate ecranele în timpul meselor. Pentru a-l ajuta să mănânce, ia-l la masa în familie. De la vârsta de 1 an, copilul poate mânca aceleași feluri de mâncare ca și tine, în cantități potrivite și tăiate în bucăți mici.
- Dacă tabletele și telefoanele inteligente sunt mai ușor de ascuns vederii sale, cu

televizorul este mai dificil, fiind de acum de dimensiuni foarte mari. Astfel încât părinții se întrec în găsirea de soluții: unii pun o pătură peste televizor, alții îl scot din priză. Altora li se pare mai ușor să renunțe la televizor: îl duc în pod, îl coboară în pivniță sau chiar îl vând. Alții, în fine, au decis să-l mute în camera lor. Odată eliberată, măsuța de televizor din sufragerie poate găzdui jocuri și activități pentru copii.

- Oprește toate jucăriile luminoase și sonore, pentru a proteja copilul de stimuli artificiali care nu au niciun scop educațional și care i-ar putea afecta creierul.
- Dacă nu poți elimina toate ecranele, fă ce poți: orice reducere a timpului petrecut pe ecran va fi benefică. Mai bine scoți tableta și lași televizorul decât să nu elimini nimic.
- Așteaptă momentul cel mai favorabil (în cursul săptămânii, în weekend, în vacanță), știind că e cu atât mai bine cu cât oprești ecranele mai devreme.

Și ecranele din jur?

Copiii suferă din cauza propriei expuneri la ecrane, dar și din cauza expunerii părinților, fraților și surorilor și bunicilor. Întreaga

familie este implicată în această schimbare: deci nu trebuie să fie niciun ecran pornit în prezența copilului. Ecranele aprinse din cameră captează atenția tuturor persoanelor prezente, care interacționează mai puțin între ele; și, mai ales, vorbesc mai puțin cu copilul. Mai mult, atunci când se joacă într-o cameră în care este pornit televizorul, micuțul, atras de semnalele luminoase și sonore, privește în mod repetat spre ecran. Televizorul îl distrage continuu de la jocurile sale. Are o jucărie în mână; iată-l că ridică capul spre televizor, se uită la el câteva clipe, apoi se uită din nou la jucăria lui: dar nu mai știe de ce a luat-o și ce a vrut să facă cu ea. Așa că o abandonează. Atâta timp cât televizorul este pornit, această scenă se va repeta.

Începe deci prin închiderea televizorului din sufragerie. Oprește-l și dacă cel mic se află într-o altă cameră, dar aleargă la televizor imediat ce aude reclama, știrile TV sau desenul său preferat. Mută televizorul în dormitorul adulților din casă, dacă vrei să urmărești serialele preferate fără a expune copilul care se joacă în sufragerie, sau dacă vrei să vezi jurnalele TV după ce ai dus copilul la culcare, întrucât nu mai este posibil să te uiți în timpul cinei.

19 octombrie 2018

De când am mutat televizorul în camera noastră, aproape că nu ne mai uităm la el. Nu mai avem timp de când ne-am schimbat obiceiurile în raport cu ecranele și, în fine, ne descurcăm foarte bine. Copiii sunt mai calmi, se joacă împreună, viața de familie s-a transformat în urma închiderii ecranelor.

Doamna D.

3 februarie 2019

Când televizorul era pornit în timpul meselor, în casă era haos, zgomot și atenția ne era distrasă. Fără ecran, este mai multă pace, calm și concentrare în timp ce mâncăm. Acum, în timpul cinei, vorbim în familie. Și după cină, dat fiind că televizorul este deja oprit, de obicei rămâne stins și copiii se joacă împreună. Este un mod frumos de a încheia ziua.

Domnul S.

Cât despre jocurile video de pe consolele din sufragerie, așteaptă până când copilul doarme după masă, se află în pat sau este plecat.

Ține smartphone-ul oprit sau pe modul silențios când ești cu cel mic.

Anunță familia și prietenii cu privire la decizia de a opri toate ecranele în prezența copilului.

Lasă menajul: este mai puțin important decât disponibilitatea pentru copil. Acordă-i prioritate în raport cu orice altceva. Are nevoie de tine pentru a recupera întârzierea de limbaj. Copilul tău nu are nevoie de părinți perfecți și de succes, el are nevoie de părinți disponibili și iubitori.

Cu ce să înlocuim ecranele?

Toate momentele din viața de zi cu zi sunt propice dezvoltării copilului tău, atâta timp cât nu există ecran, chiar dacă cel mic pare că nu face nimic. Eliberat din captivitatea ecranului, creierul său se reconectează la trup și la toate senzațiile pe care le trăiește și le percepe. Copilul reia legătura cu părinții săi. Jocurile, dar și mesele, îmbrăcarea, baia, culcarea, cumpărăturile, plimbarea pe stradă... toate acestea sunt experiențe, împărtășire, schimburi, toate îi dezvoltă creierul. Pentru copiii mici, orice învățare ține de senzațiile pe care le experimentează.

Îmbrățișează-l des. Afecțiunea, tandrețea și senzațiile tactile sunt nutrienți pentru creierul său. Iată ce spune Céline Rivière în cartea sa *La calinôthérapie: une prescription pour le bonheur* [*Calinoterapia. O prescripție*

pentru fericire]: „Îmbrățișarea este un mijloc de comunicare non-verbal extrem de puternic.”[139] Aparenta indiferență a copilului tău nu trebuie să te descurajeze. Încetul cu încetul, va cere din ce în ce mai multe astfel de semne de afecțiune.

După oprirea ecranelor și după ce criza va fi trecut, copilul începe, în sfârșit, să se joace.

25 martie 2018

Mulțumesc, doamnă, pentru videoclipurile dvs., mă întrebam de ce fiica mea nu se joacă, azi am obținut răspunsul. Din fericire, are un an, voi recupera întârzierea.

Doamna T.

După cum am văzut, jocul și interacțiunea cu tine, părintele, sunt esențiale pentru buna dezvoltare a copilului.

Lasă-l să se joace cu jucării simple, pe care le poate ține în mâini, așa-numitele jucării manipulative (cuburi, Duplo®, Kapla®, bile, zornăitoare, pahare, cutii și recipiente de tot felul). Nu este nevoie de jucării complexe, al căror preț, uneori exorbitant, ar fi justificat de multiplele oportunități de dezvoltare pe care le oferă jucăria. Obiectele de zi cu zi (o lingură de lemn, o bucată de

pânză, o cutie) sunt la fel de interesante, pentru că cel mic le poate folosi după bunul plac și, astfel, îi pot stimula imaginația. Broșura *Ma pause sans écran*[140] elaborată de asociația „Joue pense parle”[141] este plină de idei de jocuri bazate pe obiecte din viața cotidiană.

Scoate-i din nou jucăriile, pe care ecranele le exilaseră în dulap. Nu cantitatea îl va invita să se joace, dimpotrivă. Pune-i la dispoziție trei-patru jucării și va fi mulțumit. Tolerează dezordinea, pentru că el are nevoie să mute, să transporte, să grupeze, să sorteze, să arunce, să golească, să umple, să toarne dintr-un vas în altul. Mai presus de toate, lasă-l să-și bage obiecte în gură, pentru că trebuie să-și dezvolte toate simțurile și să ajungă să recupereze etapele ratate din cauza ecranelor. Din trei în trei zile, aranjează-i jucăriile și scoate-i alte trei.

Oferă-i apoi jocuri de imitație, atunci când apreciezi că este pregătit: păpuși, fermă, sufragerie, garaj, măturică. Joacă-te cu el ori de câte ori poți.

Toți copiii trebuie să se joace cu păpuși, fete și băieți deopotrivă. Aceste jocuri le permit să-și dezvolte limbajul, să-și exprime emoțiile. Copilul face păpușile să vorbească și joacă diferite roluri, poate relua ceea ce a trăit în timpul zilei. Pe lângă dezvoltarea motricității fine și grosiere, jocul cu păpușile

ancorează copilul în realitate: mănâncă, doarme, se plimbă, se îmbracă, are grijă de altcineva.

Îi poți cumpăra un telefon de jucărie, pentru a se juca de-a telefonatul, dar o jucărie neutră, fără melodie sau lumină. El este cel care va aduce telefonul la viață, punându-l la ureche și imitându-și părintele care este la telefon, reproducându-i expresiile faciale.

Lasă-l să chicotească cu sora lui sau cu un prieten, să se rostogolească pe podea, să se murdărească. Are nevoie să-și stimuleze simțul proprioceptiv și senzațiile interne. Va face o baie seara.

Înlocuiește desenele de pe ecrane cu povești pe care i le vei citi tu. Timpul poveștii este un moment privilegiat pentru schimburi, investite cu emoții. Dacă rupe cărțile, ia-i cărți de carton, cu text puțin. Citește-i cu o voce vioaie și un chip expresiv. Adresează-i povestea ca și cum ar fi o mică scenă de teatru. Lasă-l să întoarcă paginile și interesează-te împreună cu el de ceea ce vede și spre ce arată cu degetul. Nu ezita să comentezi. Spre deosebire de ecrane, în toate aceste povești citite copilul își cultivă apetența pentru cuvinte și își hrănește limbajul.

Dacă ascultă treizeci de secunde, apoi întoarce paginile repede și închide cartea fără să asculte și se ridică, înseamnă că este prea mult text. Este cazul copiilor agitați, cu tulburări de atenție. Începe cu povești foarte scurte: cărți simple care au o propoziție pe pagină, cum ar fi *Petit Ours Brun*[142], *Tchoupi* sau *Petit Loup*[143]. Arată-i cu degetul și invită copilul să arate o poză din carte.

În ceea ce privește cântecelele, înlocuiește-le pe cele care se revarsă din ecrane cu cântece cântate de tine, indiferent care îți sunt abilitățile lirice și coregrafice. Ia-l de mâini, fă mișcările cu el, cântați și dansați împreună.

Ideea este să petreci cât mai mult timp cu el, 100% conectat cu el și 100% deconectat de la propriile ecrane. Fă atât cât poți. În restul timpului, el se va juca singur, va visa, se va uita la tine când face altceva și va asculta dacă îi vorbești: „Te uiți cum spăl vasele? Du-te și ia-ți mașina, unde este mașinuța ta? Apoi mâncăm.”

Vorbește cu el mult, chiar dacă el nu vorbește deloc, chiar dacă nu pare că te ascultă sau că te înțelege. Apleacă-te la nivelul lui, ia-l de mâini ca să-l faci să te privească, și, chiar dacă nu se uită la tine, vorbește cu el. Folosește orice moment pentru a vorbi, pentru a spune cuvinte despre ceea ce vede copilul sau despre ceea

ce experimentați împreună: „Azi e frig, ne punem căciula ca să mergem să-l luăm pe fratele tău de la școală.” Limbajul inform (bobo, papa, tai-tai, buba și celelalte) nu este potrivit pentru un copil mic, indiferent de vârstă. Vorbește-i simplu, cu propoziții reale, încă de la naștere.

Părinții se străduiesc să-și facă copilul să progreseze, corectându-l și punându-l să repete corect atunci când greșește. Dar această metodă produce efecte contrare și inhibă copilul, care, din acest motiv, poate renunța să se exprime. Cu cât îi vei cere mai mult să vorbească, cu atât va vorbi mai puțin. Dacă îi este greu să verbalizeze și să se exprime prin gesturi, spune cuvintele în locul lui. Dacă întâmpină dificultăți în exprimare, repetă propoziția spusă corect, fără a-i cere să o repete și el.

Vorbește-i în limba ta maternă. Vei vorbi mai mult cu el și schimburile voastre vor fi mult mai bogate din punct de vedere emoțional. Odată ce a învățat și a structurat limba maternă, va putea apoi să învețe mai repede la școală limba țării în care locuiește.

Un copil mic are nevoie de o mare stabilitate emoțională; protejează-l, așadar, pe cât posibil, de orice sursă de stres. Ai făcut deja lucrul acesta, eliminând ecranele. Întrucât resimte puternic îngrijorarea celor din jur, apără-l apărându-te pe tine însăți:

evită să urmărești toată ziua știrile, secțiunea lor dedicată catastrofelor și veștilor proaste, de vreme ce, altfel, nu ai vreun motiv major de îngrijorare în viața ta. În caz contrar, este absolut inutil să creăm noi factori de anxietate.

Instaurează ritualuri fără ecrane: dimineața, înainte de creșă sau de grădiniță, și seara, la culcare.

Dacă se plânge că se plictisește, amintește-ți că dacă nu face nimic, dacă nu primește niciun stimul, întins pe covor, fără a face nimic, spre exemplu, atunci creierul începe să funcționeze în „modul automat": își imaginează, creează, gândește și produce, astfel, numeroase conexiuni cerebrale.

Dacă trebuie să aștepte undeva (sala de așteptare la medic, CAF[144], peronul de la gară), planifică întotdeauna ceva cu care să se ocupe. Ori de câte ori ieși cu el, să ai o geantă cu diverse, o jucărie, cărți de carton, un tub cu bule de săpun, ursulețul...

În zilele în care nu merge la creșă, la bonă sau la școală, ieși cu el. Dacă se află doar în grija ta, ieși cu el afară în fiecare zi, fără excepție. Chiar și iarna, vă îmbrăcați gros și vă plimbați o jumătate de oră. Ieșirea în aer liber este foarte importantă pentru sănătatea și dezvoltarea copilului. Dacă este

prea dificil, cere ajutorul celor din jur sau al personalului de specialitate.

Mulți părinți își înscriu copilul în centrul de îngrijire de zi cu speranța de a-l stimula și socializa. Totuși, dacă nu este pregătit să se despartă și nu poate fi împăcat, opțiunea va fi contraproductivă. Mergeți mai întâi în locuri unde, cu tine alături, poate cunoaște pe alții și un mediu nou: parcuri și grădini, Centre de primire copii-părinți (LAEP[145]), ateliere pentru asistentele maternale (RAM[146]), ateliere de protecție a mamei și copilului (PMI[147]) și diverse asociații.

Pentru că de cele mai multe ori ecranele sunt folosite pentru a da ceva de făcut copilului cât timp sunt rezolvate treburile casnice, implică-l de la o vârstă fragedă. Sunt sarcini pe care copilul mic le poate face chiar de la 18 luni: să-și aranjeze jucăriile și cărțile, să mute teancuri de haine murdare și curate, să-și împacheteze babețica sau prosopul, să-și pună pantofii în dulap și să-și agațe haina, să arunce resturile la gunoi... Începând cu vârsta de 3 ani, poate, între altele, să strângă masa și să o șteargă, să sorteze rufele, să ajute la bucătărie și la prăjituri, să lucreze în grădina de legume cu bunicul. Toate aceste activități zilnice au avantajul suplimentar de a stimula motricitatea grosieră și fină.

Cere ajutor

Creșterea unui copil este cea mai grea muncă din lume. Eliminarea ecranelor după ce au ocupat un loc prea important este un act de vitejie. Momentul stopării este foarte dificil și te poți teme de reacția vecinilor.

Cere ajutor, nu te învinovăți spunându-ți că ești o mamă rea dacă încredințezi copilul bonei sau bunicii lui. Trebuie să te odihnești ca să parcurgi un drum lung. Rolul de părinte este un maraton nonstop atunci când nu preia nimeni ștafeta în familie. Apelează la PMI sau la serviciul de asistență socială pentru a cere sprijin la domiciliu, esențial în perioada de oprire a ecranelor.

Așa cum am spus în capitolul precedent referitor la sindromul EPEE, solicită un control și îngrijire, eliminând în același timp ecranele din casă.

Sunt mulți medici și asistenți care nu își pun încă problema ecranelor în fața tulburărilor pe care le observă. Este, într-adevăr, un fenomen relativ nou, pentru care nu au fost instruiți.

Eliminarea ecranelor se poate face imediat, în timp ce așteptarea pentru evaluări și îngrijire este foarte lungă: unul până la trei ani pentru o evaluare a autismului, doi ani pentru logopedie, un an pentru o primă programare la CMP și CMPP.

Când putem relua folosirea ecranelor?

De fiecare dată când părinții redeschid ecranele, pe motiv că micuțul este mai bine sau pentru că situația este prea dificlă, tulburările reapar.

Ideal ar fi, după părerea mea, să protejăm copilul de ecrane până la vârsta de 6 ani. Nu știm dacă creierul lui a fost afectat sau nu pe termen lung.

Unii părinți au tendința de a-și compara copilul cu un văr de aceeași vârstă, care s-ar uita la ecran o oră în fiecare zi, fără să prezinte tulburări. Diferența se datorează, probabil, sensibilității individuale față de efectul ecranelor, dar și duratei de expunere la care a fost supus fiecare copil între 0 și 2 ani.

Copil care evoluează bine: cum să preveniți supraexpunerea

Nicio jucărie sau carte, chiar și suprautilizată, nu reprezintă o problemă. Ecranele însă necesită aplicarea a ceea ce am putea numi o igienă a vieții digitale. Care se referă, desigur, la copilul tău, dar și la anturajul său în prezența sa.

Pentru copiii de 0-2 ani: fără ecran

Fără ecran de la 0 la 2 ani, pentru că aceasta este perioada în care se construiește toată arhitectura creierului, care trebuie ferită de orice factor toxic în această perioadă.

Urmând recomandările Academiei Americane de Pediatrie[148], ale Societății Canadiene de Pediatrie[149] și ale OMS[150], invit părinții să interzică toate ecranele în primii doi ani de viață ai copilului lor. Acesta trebuie să dispună de tot timpul său pentru a crea conexiuni cerebrale bune ce vor fi păstrate după tăierea sinaptică, fiind suficient utilizate.

Iată, așadar, câteva principii de urmat pentru copiii cu vârsta între 0 și 2 ani.

- Spune adio televiziunii ambientale, fie că este un canal de știri continue sau un canal pentru copii mici (Baby First, Baby TV). Așteaptă să meargă mai întâi la culcare și abia după aceea poți să te grăbești la emisiunile preferate, pe care le poți vedea în reluare.
- Nu-i da nici smartphone-ul, nici tableta. Așează-le, pe cât posibil, ferite de vedere, în locuri la care nu va avea acces, așa cum faci pentru toate produsele periculoase pentru el

(medicamente, detergenți). Nu uita să pui un cod de blocare, pentru cazul în care i-ar cădea în mână.

- În general, toate ecranele – inclusiv consola de jocuri a fratelui mai mare – trebuie să fie oprite în prezența copilului mic.
- În ceea ce privește timpii care îi structurează zilele și activitățile care îl solicită zilnic, sfaturile sunt aceleași ca și pentru copiii supraexpuși: joacă-te cu copilul, vorbește-i, împărtășiți lucruri, faceți mișcare, ieșiți. Printre jucării, gadgeturile luminoase și sonore sunt o falsă idee bună. Academia Americană de Pediatrie a ținut să precizeze aceste lucruri în raportul pe care l-a redactat în decembrie 2018 pe tema jucăriilor.

Extras din raportul Academiei Americane de Pediatrie (AAP) despre jucării[151]

„Jucăriile au evoluat de-a lungul anilor, iar reclamele pot da părinților impresia că jucăriile cu o platformă «virtuală» sau digitală sunt mai educative”, a declarat autorul principal al raportului, dr. Aleeya Healey, într-un comunicat.

„Cercetările ne spun că cele mai bune jucării nu trebuie să fie sclipitoare, scumpe sau să vină cu o aplicație. Simplu este cu adevărat mai bine.”

Potrivit dr. Alan Mendelsohn, coautor al raportului și profesor asociat în Departamentele de Pediatrie și Sănătate a Populației de la NYU Langone Health[152], „Cele mai bune jucării sunt cele care ajută părinții și copiii să se joace, să imite și să interacționeze. Pur și simplu nu veți obține aceleași beneficii de la o tabletă sau un ecran. Iar când copiii se joacă cu părinții lor, se întâmplă adevărata magie, indiferent dacă imită personaje în miniatură, fac construcții din cuburi sau dezleagă ghicitori împreună”.

„Cu cât știm mai multe despre dezvoltarea timpurie a creierului, cu atât înțelegem mai mult nevoia de joc bazat pe interacțiunea umană. Niciun ecran, niciun joc video și nicio aplicație nu pot înlocui relațiile construite folosind jucării”, adaugă dr. Healey.

Înainte de vârsta de 2 ani, singurul timp de ecran permis sunt apelurile video primite de la bunica ce locuiește în străinătate, cu deosebire în contextul unei crize sanitare, și ecranul în situații de urgență, pentru a ocupa

copilul timp de 10 minute cât mama sună la pompieri pentru o urgență.

Pentru copiii de 2-6 ani timp de ecran foarte limitat și controlat

Societatea Canadiană de Pediatrie afirmă în recomandările sale că „nu există dovezi care să susțină introducerea tehnologiilor la o vârstă fragedă”[153]. Aceasta precizează și următoarele:

– copiii nu au nevoie de utilizarea mediilor digitale pentru a învăța;

– copiii sub 5 ani învață cel mai bine atunci când interacționează cu membrii familiei și cei care îi îngrijesc;

– un copil care petrece prea mult timp în fața unui ecran ratează oportunități de predare și învățare.

De asemenea, cel mai bine pentru copil este ca, până la vârsta de 6 ani, să îi propui alte activități și ocupații decât ecranele.

Lumea reală va fi întotdeauna mult mai bogată pentru un copil decât lumea virtuală. Miza nu este în sine de a „împărtăși” un timp pe ecran; miza este de a împărtăși *momente trăite și personificate* și de a-i crea un stil de viață sănătos. De a rezista discursurilor convenționale despre ecrane și utilizările lor, cum ar fi „există, trebuie să ne folosim de ele”, „în orice caz, nu se mai poate trăi fără

ele”, „trebuie să trăim în timpul nostru”, „ele pregătesc copilul pentru lumea de mâine”, „de altfel, sunt instrumente de învățare minunate”.

Psihiatrul și neurologul german Manfred Spitzer, comparând ecranele cu alcoolul, spune: „Cea mai sănătoasă utilizare a ecranelor nu cu antrenament va fi obținută, ci stând cât mai mult posibil departe de ele.”[154] Să ne amintim că ecranele nu sunt jucării ca oricare altele; nu sunt deloc jucării. Activând circuitul dopaminei, au un puternic potențial de a crea dependență, astfel încât copiii își dezvoltă foarte repede gustul pentru ele, anihilând în același timp orice dorință de efort. Din același motiv este și dificil să le fie limitat timpul de utilizare a ecranului.

Într-o zi am întâlnit un tată care a limitat tableta la 10 minute. Îl felicit și îl întreb cum reușește să închidă după 10 minute. Îmi răspunde: „Îi dau telefonul”, iar 10 minute. Intrigată, îl întreb: „Cum procedați să-l opriți?” Îi deschide fiului său televizorul. La nesfârșit. Acest tată știa bine că nu trebuie să depășească 10 minute de ecran, dar crizele erau de așa natură, încât la fiecare oprire era obligat să ofere un alt ecran, pentru a-l consola de pierderea precedentului.

Adevărul este că trebuie să evităm să ne prindem degetele în angrenajul ecranelor: evident, este foarte greu să ne desprindem. Dacă întreabă, fiind intrigat de acest obiect pe care îl au cei mari, trebuie să-i explicăm că pentru el nu este bun, căci este încă prea mic.

Dacă totuși optezi să acorzi copilului un scurt timp pe ecran, există o serie de precauții și reguli ce trebuie urmate cu strictețe.

Nu trebuie să ai încredere în platformele dedicate, cum ar fi YouTube Kids, nici chiar în controlul parental, pe care copiii, foarte inventivi, îl pot ocoli sau dezactiva. Tu ești cel care stăpânește ecranele. Tu, adultul, stabilești durata, conținutul, momentele.

Iată de ce vă expun recomandările pe care le adresez părinților pe care îi primesc la consultație:

– nu în fiecare zi, ci doar în zilele în care nu merge la școală (miercurea, sâmbăta, duminica). Regula aceasta trebuie menținută și în timpul vacanțelor;

– nu în orice moment al zilei: nu dimineața, înainte de creșă sau școală; nu în timpul mesei; nu seara la culcare, așa cum prescrie Sabine Duflo în metoda sa în 4 pași (în imaginea următoare);

– nu oriunde: nu în dormitor sau în orice cameră în care copilul se joacă (al patrulea „Pas” propus de Sabine Duflo); nici în mijloacele de transport, nici în magazine, nici în sălile de așteptare.

În ceea ce privește timpul de utilizare a ecranului, limitat la anumite zile ale săptămânii, acesta nu ar trebui să depășească niciodată o oră pe zi și, în mod ideal, ar trebui limitat la 30 de minute.

O educatoare mă sună într-o seară să-mi vorbească despre fiul ei de 6 ani, aflat în clasa întâi. Copilul are voie să urmărească desene animate timp de 45 de minute după școală. Îi spun că este bine, că respectă în totalitate recomandările. Totuși, îmi spune: „Dar de fiecare dată când închid, face o criză teribilă și este nervos toată seara.” Atunci o sfătuiesc să nu-i mai permită desene animate și niciun alt ecran în zilele de școală, doar miercurea, sâmbăta și duminica. Să stabilească aceste reguli și să le respecte.

4 timpi fără ecran = 4 pași pentru a avansa mai bine
MAI PUȚINE ECRANE
Atenția în clasă
Eranele, chiar și în doză mică, produc oboseală și împiedică concentrarea. Rezultatele școlare pot scădea.
MAI PUȚINE ECRANE
Vorbirea
Copilul tău vorbește mai puțin și tu îi răspunzi mai puțin atunci când este pornit televizorul sau când te uiți în telefonul mobil. Vorbirea frecventă și regulată cu propriul copil îi dezvoltă limbajul și inteligența. Ecranele nu ajută copilul să gândească.
Nu dimineața
Nu în timpul meselor
ECRANELE
Nu în camera copilului
Nu înainte de culcare
Fără ecrane în camera sa, copilul învață să nu se sperie când este singur. În aceste momente poate să imagineze, să creeze, să inventeze. Părinții păstrează controlul asupra a ceea ce pătrunde în creierul copilului. Îl protejează de imaginile violente sau pornografice, care sunt traumatizante sau excitante pentru el.
MAI PUȚINE ECRANE
Gestionarea singurătății
Lumina albastră a ecranelor inhibă melatonina și întârzie intrarea naturală în somn. A citi o poveste, a cânta un cântecel, a vorbi cu copilul – acestea sunt lucruri care îl calmează și îi dau sentimentul de siguranță. A privi un ecran înainte de a adormi produce efectul invers.
MAI PUȚINE ECRANE
Somn bun
©Sabine Duflo

Dar, pe lângă timpul petrecut pe ecran, trebuie monitorizat cu atenție și conținutul. Problema ecranelor nu este reprezentată doar de cantitate, ci și de calitate. Pentru copii mici, așadar, atunci când le permiți să utilizeze un ecran, trebuie să te asiguri că le oferi conținuturi adecvate.

- Alege, după ce le-ai vizionat singur, desene animate lente, calme, cu grafică îngrijită, culori calde și limbaj dezvoltat. De exemplu, *Petit Ours Brun, Oui-Oui, Franklin, Ernest et Célestine* au conținuturi potrivite.

- Nu permite desenele animate cu ritm alert, desene nerealiste, culori și sunete agresive. De exemplu *Molang, Sunny Bunnies* sau *Mila et Mischka* nu sunt potrivite: unele sunt complet lipsite de limbaj și doar punctate de strigăte stridente, altul este prea rapid.

- În orice caz, nu lăsa niciodată copilul nici pe un canal de televiziune care transmite un program pe care nu îl cunoști, nici pe o platformă, chiar și YouTube Kids, care oferă jocuri după anumiți algoritmi. Nu vei putea controla ceea ce urmărește și conținuturile care îi vor fi prezentate. Din acest punct de vedere, vechiul și bunul DVD rămâne o soluție ideală, deoarece are un început și un sfârșit și nu este conectat la Internet.

În ceea ce privește copiii supraexpuși, stabiliți împreună, în familie, o cartă de familie, cu regulile elaborate de adulți și atârnați-o pe perete. Este foarte important să oferi un exemplu, deoarece copiii mici

acționează foarte mult prin imitație. Așadar, limitează-ți propriul timp stat pe ecran și folosește ecranul atunci când copilul este la creșă, la școală sau în pat.

Când este cu tine, există multe alte oportunități decât ecranele de a face lucruri împreună. Personal, rămân circumspectă în privința prescrierii vizionării însoțite. Cu siguranță, este mai bine ca părinții să fie mereu cu ochii pe ce urmărește copilul lor și să poată menține schimbul cu el mai degrabă decât să-l lase izolat în lumea ecranelor. Dar această poziție teoretică rezistă prea puțin probei faptelor. În primul rând pentru că, în marea majoritate a cazurilor, părinții își lasă copilul în fața ecranelor pentru a-și putea desfășura activitățile zilnice, precum treburile casnice[155]. De altfel, ecranele hipnotizează deopotrivă copiii și adulții, atât de mult încât, chiar și în fața unui desen animat, schimburile se transformă repede în mutism. Pentru că, în realitate, ecranul propune activități solitare; ecranele nu au fost concepute ca spații de împărtășire[156]. Or, copilul mic are absolută nevoie de timp de împărtășire, bogat emoțional și senzorial, pe care lumea virtuală a ecranelor nu i-l va putea oferi niciodată, chiar dacă părintele lui stă alături.

În concluzie

Foarte mulți dintre voi, părinții, ați constatat efectele dăunătoare ale ecranelor asupra propriilor copii și căutați urgent sfaturi, chiar cereți urgent ajutor.

Este adevărat că discursurile privind ecranele și utilizarea lor de către copiii mici nu sunt întotdeauna coerente. Unele sunt cinice, determinate de interese economice slujite de puternice campanii de marketing, altele au un optimism impregnat de naivitate. Există multe motive de rătăcire pe galera digitală.

Rolul părinților, deja dificil în sine, nu este în niciun caz ușurat. Izolarea și diversele interdicții de ieșire din casă au cufundat copilul și familia sa zile întregi în lumea digitală, care le-a acaparat cele mai mici activități.

Așa cum fac cu țigările, părinții trebuie să își protejeze copilul, neaprinzând ecranele în prezența lui. Dar această recomandare esențială devine din ce în ce mai dificil de urmat în epoca unei crize sanitare majore, care instituie telemunca pe termen lung.

---

[134] Acronim pentru companiile americane de tehnologie Google, Apple, Facebook, Amazon și Microsoft (n. tr.).

[135] Nick Bilton, „Steve Jobs was a low-tech parent" [Steve Jobs a fost un părinte low-tech], în *The New York Times*, 10 septembrie 2014.

[135] Impuse de starea de urgență declanșată la începutul anului 2020 de pandemia COVID-19 (n. tr.).
[137] În orginal, EHPAD, așezăminte în Franța destinate persoanelor în vărstă, care au nevoie de îngrijiri medicale permanente (n. tr.).
[138] A se vedea, pe această temă, Desmurget M., *La fabrique du crétin digital* [Fabrica de idioți digitali], Paris, Seuil, 2019.
[139] Rivière C., *La calinôthérapie. Une prescription pour le bonheur*, Paris, Michalon, 2019.
[140] *Pauza mea, fără ecran* (fr.) (n. tr.).
[141] „Joacă-te, gândește, vorbește" (fr.) (n. tr.).
[142] *Micul urs brun* (fr.) (n. tr.).
[143] *Micul lup* (fr.) (n. tr.).
[144] Caisse d'allocations familiales, centrele unde se plătesc alocațiile pentru copii sau alte ajutoare sociale (n. tr.).
[145] Lieux d'accueil enfants-parents (n. tr.), instituție locală care primește copii sub 6 ani însoțiți de un adult din familie, gratuit și fără înscriere prealabilă și pentru o durată limitată de timp (n. red).
[145] Relais d'assistantes maternelles (n. tr.), instituție unde părinții angajatori și bonele se pot întâlni pentru discuții și sfaturi (n. red.).
[147] Protection maternelle et infantile (n. tr.), serviciu departamental care se ocupă de supravegherea mamei și a copilului (n. red).
[148] „Media and Young Minds" [Mass-media și mințile tinere], Council on Communications and Media, *Pediatrics*, 138-5, noiembrie 2016.
[149] American Academy of Pediatrics, „Le temps d'écran et les jeunes enfants: promouvoir la santè et le développement dans un monde numérique" [Timp pentru ecran și copiii mici: promovarea sănătății și dezvoltării într-o lume digitală], *Paediatrics & Child Health*, 22-8, 2017.
[150] „Lignes directrices sur l'activité physique, la sédentaritè et le sommeil chez les enfants de moins de 5 ans" [Recomandări privind activitatea fizică,

sedentarismul și somnul la copiii sub 5 ani], Organizația Mondială a Sănătății, 2020.

[151] Mendelsohn A.L. *et al.*, „Best toys for children's development? Hint: They are not electronic or costly" [Cele mai bune jucării pentru dezvoltarea copiilor? Sugestie: nu sunt electronice sau scumpe], *AAP News*, decembrie 2019; Healey A. *et al.*, „Selecting Appropriate Toys for Young Children in the Digital Era" [Alegerea jucăriilor potrivite pentru copiii mici în era digitală], *Pediatrics*, 143-1, ianuarie 2019.

[152] Spital din New York, asociat Universității (n. tr.).

[153] „Le temps d'écran et les jeunes enfants: promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique" [Timpul pentru ecran și copiii mici: promovarea sănătății și dezvoltării într-o lume digitală], *Paediatrics & Child Health*, 22-8, 2017.

[154] Spitzer M., *Les ravages des écrans. Les pathologies à l'ère numérique* [*Ravagiile ecranelor. Patologiile în era digitală*], Paris, L'échappée, 2019.

[155] Kabali H.K. *et al.*, art. cit.

[156] Christakis D.A. *et al.*, art. cit.

CAPITOLUL 6

Copiii mici și ecranele în timpul pandemiei

17 martie 2020: Franța intră în izolare. Pentru a opri epidemia de Covid-19 care face ravagii în toată Europa, școlile primare și gimnaziale și liceele, precum și toate entitățile culturale și comerciale neesențiale trebuie să își închidă porțile. Urgența sanitară trebuie să prevaleze. Viața este suspendată. Se instalează atunci un timp nou, cel al pandemiei: timpul de telemuncă, timpul școlii la distanță, timpul sociabilității la distanță.

Cei mici, care au nevoie de atât de multă interacțiune, de explorare și de ieșiri pentru a se dezvolta, trebuie să stea acasă, uneori în spații înghesuite, cu părinți care aleargă între întâlnirile pe Zoom pentru serviciu și lecția despre conjugare desfășurată pe computer

pentru sora mai mare. Fără creșă, rezervată doar copiilor personalului de îngrijire, este greu să nu folosești ecrane pentru a ține ocupat pe cel mic. Sunt numeroși copiii care s-au trezit supraexpuși și care până atunci nu avuseseră acces la un ecran sau petrecuseră un timp rezonabil.

Este un motiv de îngrijorare atât pentru părinți, cât și pentru specialiști. În mai 2020, la câteva zile după ce guvernul a anunțat o relaxare treptată din izolare a țării, psihiatrii pentru copii de la Federația Franceză de Psihiatrie au publicat un comunicat de presă în care solicită redeschiderea imediată a instituțiilor publice destinate copiilor (creșe, școli, locuri de îngrijire...)[157]. Printre factorii de alertă identificați în timpul izolării, citează „efectele expunerii crescute la ecrane".

În ceea ce mă privește, fac aceeași constatare: tot mai mulți părinți solicită consultații și apelează la ajutor; primesc în fiecare zi cereri pentru conferințe destinate specialiștilor. Asistăm peste tot la o explozie a numărului de copii supraexpuși la ecrane.

Totuși, această epidemie rămâne tăcută, pentru că prioritățile sunt în altă parte: gestionarea epidemiei de Covid-19, pentru a preveni supraaglomerarea spitalelor, menținând în același timp cu orice preț economia fragilă a țării. Când se vorbește despre sănătatea mintală a francezilor,

interesul presei și al autorităților publice este stârnit cu deosebire de sănătatea studenților. Dar ce facem cu micuții noștri despre care vorbim atât de puțin?

Starea de urgență: minunatul panaceu digital

Pandemia de Covid-19 ne-a surprins pe toți nepregătiți. Medicii descoperă acest virus, opiniile diferă, recomandările se schimbă de la o lună la alta. Este greu să dai răspunsuri într-un orizont mai mare decât cel al urgenței imediate. Sunt urmărite cifrele și, atunci când sunt prea mari, se pun în aplicare măsuri de limitare a efectelor: izolare, stare de urgență... Și totuși, trebuie să continuăm să trăim.

În acest context, digitalul a apărut ca o soluție miraculoasă, pentru a păstra continuitatea în aceste vremuri de tulburare fără precedent. Ecranele ar putea răspunde la toate relele crizei. Și, înarmați cu această speranță, am lăsat să fie digitalizate atât de multe aspecte ale vieții noastre.

Ecranele: produse multifuncționale

„Întâlnirea echipei mâine la ora 9 pe Zoom; veți primi linkul pe e-mail.”

„Mamă, trebuie să mă conectez la computer, a spus doamna profesoară: învățăm prezentul verbelor de grupa a treia, este foarte important.”

„Prieteni, un aperitiv mâine, pe Facetime? Nu mai suport să nu văd pe nimeni...”

„Dragi elevi, având în vedere anunțurile guvernului, nu ne vom putea întoarce la studioul de dans până la o dată nedeterminată. Vom ține lecțiile de la distanță, pe Skype. Mulțumesc dacă vă înscrieți pe Doodle-ul atașat.”

„Dragi studenți, v-am înscris pe toți în grupul nostru Teams. Vom ține cursurile după orarul obișnuit. Vă rugăm să preluați în prealabil documentele pe care eu și colegii mei le-am pus pe Moodle.”

„Bună ziua, îmi puteți face o programare pentru o teleconsultație marțea viitoare la ora 17:30?”

Fără îndoială, ecranele ne-au permis să menținem continuitatea în activitățile noastre zilnice: muncă, școală, socializare... Tehnologia digitală a făcut, într-adevăr, ca viața noastră să nu se oprească complet și sunt prima care îi apreciază beneficiul: am putut, de exemplu, să asigur numeroase teleconsultații și conferințe la distanță.

Ce afacere pentru companiile digitale: ecranele au devenit esențiale. În plină criză economică, tehnologia își salvează admirabil interesele. Multe comunități decid să echipeze toți copiii cu tablete și computere, astfel încât să poată urma școala de acasă. Nici în rândul adulților ecranele nu sunt lăsate deoparte: laptopurile pentru telemuncă încarcă de acum masa din sufragerie, iar pe 13 mai 2020, *Le Figaro* titra: „Televizorul, obiect de cult al izolării."

În timpul izolării, francezii au petrecut aproape șase ore pe zi în fața televizorului, determinați uneori de îngrijorare, în fața canalelor de știri fără întrerupere, alteori de nevoia de a se distra pe Playstation. Până și France 4, canalul France Télévisions dedicat tinerilor, și-a regăsit o rațiune de a fi. Sectorul audiovizual public promite fericite angajamente de cooperare guvernului, care a amenințat că îi va reuni într-o singură companie, pentru a face economii semnificative. France Télévisions, Radio France și Arte și-au unit apoi forțele, sub conducerea Ministerului Educației Naționale, în operațiunea „Națiunea studioasă", propunând profesorilor, elevilor și părinților acestora „programe de calitate", strâns legate de conținuturile de învățare școlară. În timpul Covidului, televiziunea a recâștigat un loc central în viața de familie: să

informeze, să educe, să țină în viață cultura, să ocupe, să amuze, să înșele singurătatea.

Am învestit ecranele cu misiuni inedite:

– muncă;

– transmitere;

– îngrijire;

– menținerea legăturilor sociale și afective;

– cumpărături;

– evadare.

Instagram a înlocuit studioul de dans, YouTube sălile de spectacol, Teams sălile de clasă. Pacienții internați, singuri în camera lor zile întregi, își primesc rudele pe Skype.

Un șoc pentru copiii mici și părinții lor

Părinții, cărora le este deja dificil să-și obțină spațiu de respirație, sunt în apnee. La dificultatea muncii la distanță se adaugă o dificultate majoră pentru ei: închiderea creșelor, a școlilor și a tuturor centrelor de activități pentru copii. Pe lângă meseria de părinte, acum sunt însărcinați și cu cea de profesor. Or, predarea nu poate fi inventată. Așadar, școala acasă este adesea un chin: trebuie să-și reamintească cunoștințe achiziționate demult, să gestioneze copiii agitați de ecrane și care nu mai pot merge să-și consume energia dând cu piciorul într-o minge. Părinții sunt adesea depășiți. În

plus, ei trebuie să-și gestioneze și propriile îngrijorări: că unul dintre părinții lor este infectat cu virusul, că-și pierd locul de muncă, că nu le vor ajunge banii până la sfârșitul lunii. Anxietatea lor este înzecită de canalele de știri, care reiau în buclă informațiile despre pandemie, numărul de pacienți aflați la terapie intensivă, numărul deceselor.

În acest cotidian tulburat, copiii mici încearcă să se dezvolte. Inundați de această maree de îngrijorare și de digital, ei nu beneficiază de cel mai propice mediu: părinții, aflați în fața ecranelor pentru serviciu sau pentru școala copiilor mai mari, nu pot oferi schimbul și interacțiunea necesare, chiar de-ar avea cea mai mare bunăvoință din lume; restricțiile de deplasare fac ieșirile în aer liber foarte dificile.

Când creșele sunt închise, când asociațiile de sprijin au fost nevoite să-și oprească activitățile, când bunicii nu mai pot avea grijă de cei mai mici, ce soluție mai rămâne decât a lăsa copilul să urmărească un desen animat, pentru a putea gestiona totul? Căci nimeni nu poate cere imposibilul.

De la începutul pandemiei, din cauza izolărilor și a stării de urgență succesive, tot mai mulți copii sunt supraexpuși la ecrane. Un număr mare de anchete și studii

demonstrează deja acest lucru. Unul dintre acestea, condus de două profesoare cercetătoare, Catherine Dessinges și Orélie Desfriches Doria, este citat în mod frecvent: acest studiu a raportat, printre altele, că unii copii cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani au petrecut în medie șapte ore și 16 minute pe ecrane în timpul primei izolări; din care doar o oră și 41 de minute a fost dedicată scopurilor educative[158]. Potrivit unui sondaj realizat de Fondul Valon de Alocații Familiale, timpul pe care-l petrec copiii în fața ecranelor a crescut între una și trei ore pe zi de la începutul pandemiei. Totuși, supraexpunerea a fost mai puțin severă atunci când copilul locuia într-o casă cu grădină[159]. Potrivit unui sondaj AFPA, publicat în iulie 2020, utilizarea ecranelor, în majoritatea cazurilor (54%), nu a fost însoțită, motivul fiind acela că ecranele urma să permită părinților să lucreze sau să rezolve problemele zilnice.

Această situație îi îngrijorează atât pe părinți, cât și pe personalul activ în domeniul copilăriei mici.

Vremea reflecției: ecranele, un pericol deghizat în binecuvântare?

Nu putem deci decât să ne bucurăm că guvernul, după prima izolare, a făcut totul pentru a nu închide din nou școlile și creșele,

spre deosebire de multe țări europene. Psihiatrii pentru copii și pediatrii care declanșaseră alerta în mai 2020 au avut dreptate.

Alerte care se înmulțesc

Câteva luni mai târziu, în februarie 2021, cei menționați mai sus solicită menținerea cu orice preț a școlilor deschise și a momentelor de socializare pentru copii. Într-adevăr, aceștia întâlnesc la consultație tot mai mulți copii care prezintă următoarele simptome[160]:

– tulburări de somn;

– tulburări de limbaj;

– tulburări de comportament (în special toleranță scăzută la frustrare);

– încordare fizică;

– fobii și credințe eronate.

Izolarea, reducerea schimburilor și a stimulilor legați de interacțiune, a activităților și ieșirilor în aer liber, combinate cu o creștere semnificativă a timpului de expunere la ecran, conduc la apariția sau exacerbarea tulburărilor. Dezvoltarea anumitor copii este uneori deosebit de îngreunată, chiar întreruptă, subliniază psihiatrii de copii.

Această alertă lansată de medicii pentru prima copilărie confirmă alerta personalului

de creșă și a educatorilor de grădiniță.

Mai 2020: școlile pot primi din nou elevii, dar micuțul Julien, de 5 ani, nu s-a întors. Educatoarea lui, îngrijorată, merge și îi bate la ușă. „Ce faci toată ziua?” „Mă joc Fortnite, răspunde Julien. Peste două zile, va fi un nou nivel, simt că îl voi trece și pe acesta.” Mama încearcă să justifice: „Dar construiește în acest joc, este educativ.” Însă fiul nu este păcălit: „Nu, nu construiesc, mamă, ucid.”

Julien s-a întors în cele din urmă în clasă. Educatoarea îl descrie astfel la sfârșitul izolării: „Ori de câte ori poate își ferește privirea. Mâinile lui nu mai știu să țină un creion. Când îi dau jetoane cu litere și îi cer să le numească, depărtează mâinile și spune că nu știe. În curte, Julien rătăcește. Copiii îi dau bucăți de cretă, el le aruncă pe jos. Colegii îi propun să se joace, el nu poate.” Îi spune că își va reveni. Dar pentru el, întoarcerea la școală vine prea târziu. Mult prea târziu.

Revenirea la creșă este adesea dificilă. Mulți copii mici suferă de lipsa contactului (îmbrățișări, săruturi...), impusă de gesturile-

barieră. Purtarea măștii de către adulți este și ea foarte deranjantă: acestea împiedică în special sincronia emoțională dintre copilul mic și figurile sale de referință, care am văzut cât de esențială este în dezvoltarea lui. Purtarea măștii impune copilului mic o experiență similară cu experimentul chipului impasibil (*still face experiment*) menționat în Capitolul 2. Un sondaj realizat în decembrie 2020 în rândul a 592 de persoane care lucrează în domeniul primei copilării și care au răspuns la un chestionar publicat pe site-ul „les pros de la petite enfance”[161] atrage atenția asupra următoarelor puncte:

– copiii mici nu recunosc adultul familiar, se pot speria de el și de orice alt adult care poartă o mască;

– sunt mai puțin interactivi și au dificultăți în a identifica cine vorbește cu ei, pentru că nu văd gura mișcându-se;

– se chinuie să descifreze intențiile și emoțiile;

– răspund mai puțin la zâmbete sau într-un mod mai ciudat;

– pot avea dificultăți în a înțelege ceea ce li se spune.

O conștientizare salutară

Izolarea și promovarea fără precedent a ecranelor au făcut posibilă o mai mare conștientizare atât în rândul personalului de

specialitate, cât și al părinților. De la începutul anului 2021, primesc o mulțime de solicitări de formare a personalului de specialitate. Psihiatrii de copii sunt mult mai atenți la problema ecranelor. Coincidență bizară, într-adevăr: ecranele au invadat mai mult ca niciodată lumea celor mici; nu am văzut niciodată atât de mulți copii cu întârzieri și tulburări de dezvoltare și de comportament. Să sperăm într-o reală conștientizare a faptului că ecranele sunt responsabile pentru tulburările pe care atât de multe persoane care lucrează în domeniul primei copilării le observă.

Unii părinți, pentru că au petrecut mai mult timp cu copilul lor în timpul izolării, și-au dat seama că ecranele sunt sursa multor dificultăți ale copilului lor.

7 mai 2020

Tatăl micului Renaud îmi cere o programare pentru o teleconsultație. Închis în casă cu băiețelul său de 27 de luni, pentru că activitatea sa profesională este întreruptă, a constatat că Renaud prezintă multe dificultăți. Căutând pe Internet, a dat peste videoclipul meu. Atunci s-a întrebat dacă tulburările acestuia nu se datorează

cumva ecranelor. Acasă televizorul este mereu pornit. Renaud mănâncă în fața televizorului, iese rar, vorbește puțin cu cei din jur. „Renaud și-a oprit cumva dezvoltarea când avea în jur de 12 luni: nu răspunde la prenumele său, este în lumea lui, ca un mic sălbatic. Nu este interesat de alți copii și nu are niciodată chef să se joace cu ei. Dacă îi spun nu, își va lovi mama. Mănâncă doar orez, paste și prăjituri. Nu reușim să-l culcăm: adoarme la ora 1 dimineața și se trezește la 11:30.” Tabloul este, într-adevăr, îngrijorător. Îi propun să oprească toate ecranele, inclusiv televiziunea ambientală. Îi fac programare peste zece zile. Progresele se fac deja resimțite: Renaud reacționează la prenumele său, încearcă să interacționeze cu părinții săi, înțelege instrucțiuni simple, a încetat să-și mai fluture mâinile, se culcă la ore normale pentru un copil de vârsta lui, de acum este capabil să iasă, fără să-și pună părinţii în dificultate. După o lună și jumătate de la oprirea ecranelor, dezvoltarea lui Renaud pare să-și fi reluat cursul și, chiar dacă unele probleme persistă, băiețelul tinde să-și recupereze întârzierile. Părinții lui Renaud, cu deosebire tatăl, care a fost

nevoit să stea acasă, au profitat de izolare pentru a schimba stilul de viață al familiei în ceea ce privește ecranele și pentru a construi un întreg mediu propice dezvoltării băiețelului lor.

În concluzie

Ce lecții putem învăța din epidemia de Covid-19? Multe răspunsuri sunt încă în viitor. Putem totuși să deschidem de pe acum direcții de interogare. Unii au văzut în acest episod o oportunitate de a promova digitalizarea școlilor, universităților și serviciilor.

Digitalul a fost un paliativ, este adevărat. Dar cu siguranță nu este un panaceu. Putem concepe consultații medicale fără un examen clinic? Ne putem elibera cu adevărat de dureri și disconfort întâlnindu-ne cu psihologul nostru prin Skype? Foarte mulți studenți și-au exprimat deja nemulțumirea de a nu mai avea cursuri față în față, fiind lipsiți de o predare în direct, alături de profesorul și colegii lor.

Fie ca acest acest episod să pună în evidență mirajul digital și nevoia absolută, pentru copii și adulți, de experiențe reale, de schimburi personificate și de tot ceea ce ne hrănește zilnic umanitatea: sentimente, emoții, prezența, pur și simplu.

[157] Comunicat de presă al Colegiului Psihiatrilor pentru Copii din Federația Franceză de Psihiatrie, 25 mai 2020: „Tous les enfants à l'école, dans les lieux collectifs et de soins: une urgence psychique et développementale" [Toți copiii la școală, în instituțiile colective și de îngrijire: o urgență psihică și de dezvoltare].

[158] Dessinges C., Desfriches-Doria O., „L'usage des écrans chez les 6-12 ans durant le confinement mis en place face au Covid-19" [Folosirea ecranelor la copiii de 6-12 ani în timpul izolării impuse de pandemia de Covid-19], 10 iunie 2020.

[159] Slavicek M., „Pendant le confinement, «la surexposition aux écrans a été plus forte chez les enfants vivant dans un appartement que ceux qui habitent dans une maison avec un jardin»" („În timpul izolării, «supraexpunerea la ecrane a fost mai mare în rândul copiilor care locuiesc într-un apartament decât la cei care locuiesc într-o casă cu grădină»"), *Le Monde*, 27 ianuarie 2021.

[160] Comunicat de presă al Colegiului de pedopsihiatrie al Federației franceze de psihiatrie, 10 februarie 2021: „Prioritate absolută pentru continuarea școlarizării copiilor."

[161] Profesioniștii primei copilării (fr.) (n. tr.).

CAPITOLUL 7

Generațiile la ecrane (6-18 ani)

Alex are o consolă PlayStation și o tabletă în camera lui încă din scoala primară. Când a intrat în clasa a VI-a, părinții i-au cumpărat un smartphone. Alex locuiește cu tatăl său, care este inginer, și cu mama lui vitregă, care lucrează la universitate.

Până în clasa a VI-a, Alex este un elev foarte bun. În clasa a V-a[162], situația începe să se deterioreze. După cursuri, petrece cinci ore pe YouTube sau joacă Fortnite și alte jocuri video și petrece doar zece până la 15 minute pentru efectuarea temelor. La o lună după începerea clasei a V-a, tatăl său a instalat controlul parental pe consolă. Alex se culcă acum mai devreme, în jurul

orei 23:30, dar tot petrece cinci ore pe zi pe tabletă. O vreme, tatăl său îi ia telefonul mobil, pentru că sunt „complicații” cu unii dintre prietenii lui pe Snapchat, apoi i-l dă înapoi.

Patru luni mai târziu, directorul, asistenta și psihologul școlii îi propun tatălui o întâlnire. Acesta, conștient că fiul său este dependent de ecrane, se angajează să oprească totul, pentru a-și putea relua viața normală de școlar. Îl va obliga să meargă la meditațiile organizate de școală.

Din păcate, la scurt timp după această întâlnire, Alex reușește să treacă de controlul parental pe WiFi. În plus, pe smartphone-ul său, Alex poate continua să joace Fortnite cât dorește.

Astfel, la scurt timp după întrevederea de la școală, tatăl abandonează și îi dă totul înapoi fiului său. Rezultatele școlare scad treptat, astfel încât, în clasa a IV-a[163], sunt catastrofale. Cu 26 de zile de absență în intervalul a două semestre, este pe punctul de a abandona școala. Tulburările de atenție apărute în clasa a VI-a continuă să se agraveze. Alex devine agresiv și nu mai respectă regulile în relațiile sociale.

Doamna D., psiholog școlar

Această carte este dedicată copiilor mici, dar supraexpunerea la ecrane a copiilor cu vârste între 6 și18 ani mă preocupă ca pe mulți alți specialiști. Suntem din ce în ce mai solicitați să ajutăm părinții, depășiți de situație.

Au fost publicate multe articole și cărți pe această temă. Prin urmare, pur și simplu voi trece în revistă efectele și riscurile expunerii excesive la ecrane între 6 și 18 ani, concentrându-mă în mod special asupra unor pericole deosebit de îngrijorătoare.

Diferențierea între expunerea la ecran a copiilor cu vârste între 6 și11 ani și a celor de 11-18 ani nu mai este justificată, deoarece toți sunt din ce în ce mai expuși la aceleași ecrane și la aceleași conținuturi periculoase. Totuși, cu cât copilul este mai mic, cu atât tulburarea psihologică și trauma sunt mai grave.

În mai 2019, Janine Busson, președintele asociației „Enfance-télé-danger?”, a realizat un sondaj pe 350 de elevi, din clasa pregătitoare până în clasa a patra, cu vârste cuprinse între 6 și 11 ani și școlarizați în trei grupe școlare:

– 25% dintre ei au propriul smartphone;

– 45% frecventează rețelele sociale (nerecomandate înainte de 13 ani);

– 46% joacă Fortnite (nerecomandat înainte de 12 ani);

– 39% joacă GTA (nerecomandat copiilor sub 18 ani);

– timp mediu de utilizare pe zi: șapte ore și 40 de minute.

Din cauza izolărilor și stărilor de urgență succesive, consumul de ecrane a crescut cu 62% la copii, cu 69% la adolescenți, cu 40% la adulți (sondaj ONAPS 2020).

Oricum, când știm că expunerea la ecrane mai mult de o oră pe zi poate provoca tulburări copilului, o durată care se apropie în medie de opt ore pe zi ar trebui să ne alerteze urgent.

Pentru părinți, ca și pentru specialiști, stăpânirea unui astfel de fenomen este dificilă, nu doar pentru că ecranele, și în special rețelele de socializare, creează dependență, ci și pentru că există o presiune a grupului extrem de puternică în acest sens. Mulți părinți cedează adesea în fața vinei de a-și izola copilul de generația lui.

O întreagă generație amenințată

Copii asediați de ecrane

Înainte de criza sanitară, timpul petrecut pe ecran în rândul copiilor între 6 și 18 ani era deja de cinci ore pe zi (variind în funcție de persoană și de ziua săptămânii), dar ei mărturisesc că, de fapt, petrec mai mult

timp pe ecran decât își imaginează părinții. Din acest motiv Janine Busson, în sondajul menționat mai sus, stabilește media de șapte ore și 40 de minute pe zi, pe baza răspunsurilor date de cei 350 de copii chestionați direct. Este aproximativ timpul zilnic pe ecran al adolescenților noștri de astăzi (13-18 ani): ei petrec de două ori și jumătate mai mult timp în fața ecranelor decât în fața profesorilor lor pe parcursul unui an școlar. Vorbim de vremea când un profesor nu era un ecran.

Din cauza crizei sanitare, cu deosebire în timpul primei izolări, echipamentul digital al copiilor și adolescenților a luat dimensiuni fără precedent: pe lângă telefonul, de care marea majoritate dispune de la o vârstă din ce în ce mai fragedă, în camerele copiilor apar tableta, computerul personal, consola de ultimă generație, pentru a juca, ore în șir, jocuri video, adesea violente sau chiar pornografice, a sta pe rețele sociale de tot felul, pentru a discuta cu prietenii sau a împărtăși cea mai recentă ispravă personală în domeniul patiseriei.

Din ce în ce mai mulți copii cu tulburări

În rândul copiilor de 6-18 ani, situația este aceeași ca și în cazul copiilor mici: tulburările sunt în continuă creștere, astfel

că tot mai mulți dintre copiii noștri se află în situație de handicap provocată de tulburări cognitive și psihice. Cifrele furnizate de DGESCO sunt categorice: între 2010-2018, tulburările psihice la copiii cu vârste între 3 și 11 ani au crescut cu 54%, tulburările cognitive cu 24% și tulburările de limbaj cu 94%.

Dintre acestea, trebuie menționate în special tulburările de tip TSI[164], care au cunoscut o creștere fără precedent în ultimii ani. Acest lucru se datorează, cu siguranță, unei mai bune cunoașteri și mai bune detectări a acestor tulburări, dar ne putem întreba totuși dacă expunerea prea mare la ecrane nu ar putea agrava această tendință. Cert este că supraexpunerea copiilor la ecrane determină la aceștia tulburări similare cu tulburările dys:

– tulburări de atenție care evocă ADHD;

– dificultăți de motricitate fină și gravă neîndemânare, evocând dispraxia;

– dificultăți de motricitate fină și o percepție eronată a localizării vizual-spațiale evocând disgrafia;

– dificultăți în clasificarea obiectelor și în demonstrarea unei gândiri logice, care evocă discalculia;

– dificultăți de localizare vizual-spațială, provocând o confuzie a literelor, în special

litere apropiate (b și d, p și b), evocând dislexia.

De remarcat că un număr tot mai mare de copii prezintă mai multe dintre aceste tulburări, motiv pentru care vorbim de „multi-TSI”.

La modul general, constatăm că elevii din școli sunt mai puțin dispuși și competenți pentru învățare, o constatare îngrijorătoare asupra căreia Philippe Meirieu a atras atenția în 2011:

> „Predând recent la clasa a III-a după o pauză de câțiva ani, nu m-a frapat atât de mult scăderea nivelului, cât dificultatea extraordinară de a stăpâni o clasă care seamănă cu o oală sub presiune. În general, elevii nu sunt violenți sau agresivi, dar se mișcă continuu. Profesorul trebuie să-și consume timpul încercând să construiască sau să restabilească un cadru structurat. Adesea este forțat să practice o «pedagogie de tip ospătar de cafenea», alergând de la un elev la altul, pentru a repeta fiecăruia în parte o instrucțiune dată, totuși, în mod colectiv tuturor, calmându-i pe unii, punându-i pe alții înapoi la lucru.

Este vampirizat de o cerere permanentă de comunicare individualizată. Se epuizează încercând să reducă agitația, pentru a atrage atenția. În lumea zapping-ului și a comunicării «în timp real», cu o permanentă escaladare a efectelor care solicită o reacție

pulsională imediată, devine din ce în ce mai dificil să «faci școală».”[165]

Această tendință a fost confirmată în ultimii zece ani, după cum mărturisesc mulți profesori și psihologi școlari. Încă o dată, ce rol au jucat ecranele în această evoluție? Se știe că acestea perturbă somnul, atât cantitativ, cât și calitativ[166], pot provoca toleranță scăzută la frustrare și efort și pot provoca tulburări de atenție. Sunt tot atâția factori care generează dificultăți la școală sau chiar pun copilul în situația de eșec sau abandon școlar.

Timpul copilăriei, care ar trebui să echivaleze cu lipsa de griji, este acum invadat de tulburări de anxietate, de atacuri de panică, de depresie, chiar de episoade psihotice și tentative de suicid.

Iunie 2019

Sunt chemată de urgență pentru doi elevi din clasa a III-a care au înghițit medicamente la cantină, vrând să se sinucidă. Până atunci au fost elevi foarte buni, fără probleme.

Unul dintre cei doi băieți este fiul unor doctori, tatăl și mama. A furat de la părinți somnifere, pe care le-a adus la

școală. Cei doi băieți au înghițit medicamentul în cantină și s-au prăbușit în timpul mesei. Colegii lor au dat semnalul de alarmă. Copiii au fost transportați de urgență la spital și salvați.

Ce le-a motivat actul? De ceva vreme pierdeau la Fortnite împotriva unui alt băiat, care a putut să cumpere accesorii ce îi făceau personajul mai puternic decât al lor. Părinții celor doi băieți refuzaseră această cheltuială suplimentară. Întrucât erau umiliți la școală în fiecare zi de celălalt copil, au decis să pună capăt. Nu am văzut niciodată așa ceva în cazul jocurilor tradiționale.

Doamna K., psiholog școlar

Intervievat pe 28 aprilie 2018 de *Le Figaro*, doctorul Xavier Pommereau, șeful centrului de adolescenți de la Spitalul Universitar Bordeaux, a atras atenția asupra creșterii tulburărilor de comportament alimentar și asupra apariției unor noi tulburări, precum izolarea socială, întâlnită la fete, și dependența de jocuri video, la băieți.

Nu dispunem de cifre privind sănătatea mintală a copiilor din Franța; în schimb, în Statele Unite știm că tulburările mintale afectează acum unul din cinci copii.[167]

Conform OMS (2010-2015), bolile psihice au devenit chiar cele mai frecvente boli în rândul copiilor sub 15 ani, în special în țările occidentale: anxietate, tulburări de comportament (impulsivitate și instabilitate emoțională exacerbate), depresie. În plus, vârsta copiilor cu tulburări mintale devine din ce în ce mai mică. De exemplu, automutilarea a crescut cu peste 300% la această grupă de vârstă. Fenomen deosebit de îngrijorător, prezent la fete cu vârste foarte mici. Care se referă din ce în ce mai puțin la traume din trecut, cât la o stare actuală de rău, legată de o căutare disperată a faimei, a banilor și a frumuseții ideale, după standardele vehiculate de influencerii autoproclamați.

O situație care alertează atât cercetătorii, cât și specialiștii din domeniu

Octombrie 2019

Realizez un sondaj în mediul rural, pe toate clasele dintr-o școală primară, cu 150 de copii, de la clasa pregătitoare la clasa a III-a.

Prima întrebare adresată fiecărui învățător este următoarea:

„În clasa dumneavoastră, câți copii sunt în dificultate (tulburări de atenție, dificultăți de înțelegere, de memorare, agresivitate, frustrare, tulburări de tip TSI etc.)?” Răspuns: 22% dintre elevi.

Le pun apoi o a doua întrebare:

„După părerea dumneavoastră, câte dintre aceste tulburări s-ar putea datora supraexpunerii la ecrane, ca factor cauzal sau ca factor agravant al unei dificultăți deja existente?” Răspuns: 42%.

Din 2017, pun sistematic întrebarea referitoare la ecrane. În 98% din cazuri identific un consum excesiv de ecran sau expuneri necorespunzătoare. Profesorii, în lipsa informării, nu pun încă decât foarte rar această întrebare. Aceștia, ca și familiile, nu sesizează neapărat legătura dintre ecrane și dificultățile școlare sau psihologice. Recomand eliminarea ecranelor; atunci când este posibilă, văd efecte pozitive rapide. Mă lovesc adesea de un mod de funcționare a familiei, în care părinții sunt ei înșiși dependenți de ecrane: televizorul pornit toată ziua, părinți acaparați de smartphone-ul lor, tatăl sau frații mai mari împătimiți utilizatori de jocuri video. Un astfel de scenariu

necesită, de fapt, o implicare cuprinzătoare, la nivelul întregii familii.

Doamna V., psiholog școlar

Această mărturie, care este una dintre multe altele, vine în perfectă concordanță cu cercetările care au fost efectuate recent privind o legătură între consumul excesiv de ecrane la copii și adolescenți și tulburările mintale.

În 2018, cercetătoarea canadiană Linda Pagani arată, pe baza unui eșantion de 952 de băieți și 907 fete, o corelație între prezența unui televizor în camera copilului la 4 ani și prezența, la 12-13 ani, a următoarele manifestări: stres emoțional, simptome de depresie, victimizare, dificultăți de socializare, tulburări de comportament alimentar.[168]

În același an, în Statele Unite, profesoara de psihologie Jean M. Twenge a publicat un studiu realizat pe 40 337 de copii și adolescenți cu vârsta cuprinsă între 2 și 17 ani[169]. Ea arată că timpul petrecut pe ecran de mai mult de o oră pe zi (smartphone, tabletă, televizor, jocuri video) este asociat cu o bunăstare psihologică inferioară: scăderea curiozității, autocontrol mai slab, grad mai mare de neatenție, mai multe dificultăți în a-și face prieteni și o incapacitate de a finaliza sarcinile. Tinerii cu

vârste cuprinse între 14 și 17 ani, marii consumatori de ecrane (mai mult de șapte ore pe zi), aveau de două ori mai multe riscuri de a fi diagnosticați cu depresie. Utilizarea moderată a ecranului (patru ore pe zi) este și ea asociată cu o bunăstare psihologică inferioară. Cei care folosesc ecranele o oră pe zi au același nivel de stare de bine ca și cei care nu le folosesc deloc.

În 2019, aceeași cercetătoare reunește datele a trei mari studii, care au implicat un total de 221 096 de adolescenți și arată că utilizarea redusă a mediilor digitale (smartphone-uri, rețele sociale, jocuri video, Internet), adică o oră pe zi, este asociată cu o stare psihologică de bine. În schimb, cei care consumă mai mult de cinci ore pe zi media digitale prezintă cu 48% până la 171% mai multe riscuri de a fi nefericiți, depresivi, de a avea gânduri suicidare, de a fi avut tentative de sinucidere.[170]

În 2020, ea a publicat un nou studiu, care arată că între 2011 și 2018 rata depresiilor, automutilărilor și încercărilor de sinucidere a crescut considerabil în rândul adolescenților americani.[171]

Această creștere îngrijorătoare a tulburărilor mintale la copii și adolescenți nu se datorează doar timpului petrecut pe ecran, ci și conținuturilor, așa cum am văzut deja pentru copiii mici. Cu siguranță este

evident mai puțin periculos să petreci o oră urmărind un documentar pe Arte decât un film pornografic pe YouPorn. De fapt, 90% din timpul petrecut pe ecran de către această generație este dedicat divertismentului, cu posibilele riscuri pe care le implică astfel de utilizări, în special prin intermediul rețelelor sociale, platformelor digitale și jocurilor video.

Unii psihologi, lăudându-se a avea pricepere în „practici digitale”, susțin că anumite utilizări ale ecranelor nu ar fi periculoase, cum ar fi petrecerea a 14 ore pe zi citind pagini din Wikipedia. Cum a deveni savant nu este, de fapt, periculos, ce putem răspunde unui astfel de argument? Că adolescenților noștri, la vârsta lor, le place să se distreze și preferă, fără supărare pentru unii, să urmărească ore în șir „videoclipuri cu panda care flatulează”, un exemplu printre altele, subtil menționat de psihologul Vanessa Lalo[172].

Un tineret rătăcit în galaxia periculoasă a ecranelor

Părinții copiilor și adolescenților de astăzi au trăit într-o cu totul altă galaxie, destul de săracă în ecrane trebuie spus: o lume în care acasă era un singur ecran, televizorul, dotat cu un video recorder pentru benzile VHS și flancat uneori de un computer care rula sub

Windows 95. Această performanță tehnologică a anilor 1990 le permitea să joace Marine Malice timp de o oră, după ce vizionaseră Minikeums pe France 2, sâmbăta, între orele opt și zece. Chiar și părinții tineri, care au acum 30 de ani, au crescut cu Nokia 3310 și cu contul blocat. Nu fibră, ci ADSL; nu YouTube, ci Dailymotion; nu Instagram, ci MSN Messenger. Și un telefon limitat la îndeplinirea rolului care i-a fost atribuit inițial: acela de a telefona.

Prin urmare, le este dificil să ia măsura potrivită, de vreme ce o prăpastie separă lumea în care au crescut de lumea în care cresc acum copiii lor. Această prăpastie este reprezentată de ecrane și tot ceea ce gravitează în universul lor: Snapchat, Tiktok, OnlyFans, Yubo, Netflix, Fortnite, GTA... La fel ca universul nostru, universul ecranelor este în perpetuă expansiune. Și tot mai mulți copii cad în găurile negre digitale.

Iluzoria sociabilitate a ecranelor

Captivi în rețelele sociale

Februarie 2021

Chiar ieri am primit o elevă în primul an de liceu, însoțită de mama ei, ca urmare

a unor crize de anxietate în timpul evaluărilor.

Această adolescentă de 15 ani, mai degrabă frumoasă, ale cărei rezultate sunt bune, chiar foarte bune la anumite materii, pare să aibă toate datele pentru a reuși. Și totuși, îi lipsește foarte mult încrederea în sine.

În timpul consultației, mi-a spus că face mult sport, între două și trei ore pe zi. Și adaugă, în lacrimi: „De fapt, fac atât de mult sport ca să semăn cu toate fotografiile prelucrate pe care le văd pe Instagram. Și când lucrez, am telefonul cu mine, pentru că mi-e frică să nu pierd «followers». Dacă pierd vreodată vreunul, trebuie să găsesc altul.” Are nevoie de ei pentru a se simți iubită și a avea încredere în ea însăși... Încredere asemenea unui pahar de cristal, gata să se spargă în mii de bucăți la cel mai mic șoc, la cea mai mică pierdere a unui „follower”.

Mama ei, uluită, descoperă situația în același timp cu mine.

Doamna A., profesoară de liceu,

mărturie pe pagina de Facebook
„Parents unis contre

le smartphone avant 15 ans”[173]

Rețelele de socializare s-au înmulțit în ultimii ani. Vom aminti aici doar pe cele principale și pe câțiva nou-veniți.

- Twitter: de recunoscut după micuța pasăre albastră, care vă fluieră intempestiv, este o rețea de socializare axată pe cuvinte, mesaje scurte, reduse la două sute optzeci de caractere, care operează prin cuvinte-cheie, celebrele hashtaguri #. Utilizatorii, în special adulții, reacționează la știri, într-un sistem tip releu, unele comentarii fiind distribuite de urmăritori. Folosit în cea mai mare parte de către adulți, desigur, este totuși un vector important de incitare la ură.

- Familia Facebook:

Facebook: prima rețea de socializare folosită de toate vârstele, cu un sistem de profil, permițând accesul la informații mai mult sau mai puțin vizibile, în funcție de profilul public sau privat al persoanei. Se poate reacționa la postări conform unui sistem de aprecieri. Această rețea de socializare este totuși din ce în ce mai puțin populară în rândul adolescenților, care preferă Instagram.

Instagram: mai recent, este rețeaua de socializare pentru postarea de fotografii și videoclipuri. Este mai popular în rândul

persoanelor sub 30 de ani, care urmăresc influencerii cu un *look sexy*, care-și folosesc imaginea, foarte retușată, pentru a plasa produse de tot felul. Sistemul de filtre îi determină pe copii și adolescenți să livreze o imagine despre ei înșiși neconformă cu realitatea, supunându-se unor standarde de frumusețe prestabilite, ceea ce poate conduce la tulburări psihologice mai mult sau mai puțin semnificative.

WhatsApp: rețea socială reprezentată de un sistem de mesagerie instantanee, gratuită, care permite schimbul de texte, fotografii, videoclipuri.

- Snapchat: inițial o rețea de imagini efemere, unde tinerii nu ezită să publice fotografii intime sau compromițătoare, deoarece acestea ar dispărea câteva secunde mai târziu. Această rețea de socializare încurajează conectarea multiplă și zilnică prin sistemul de flăcări. Snapchat are, de asemenea, un sistem de filtrare.
- TikTok: creat inițial pentru muzică; utilizatorii acestei rețele de socializare postează videoclipuri cu ei înșiși cântând și dansând. Fetițe de 8 ani, puternic machiate și pe jumătate goale, legănându-și languros șoldurile, după modelul clipurilor vedetei lor preferate.

Încetul cu încetul, pe această platformă se găsesc tot felul de videoclipuri și deci toate tipurile de public, inclusiv cele mai periculoase.

- Yubo: inițial un site de întâlniri pentru adolescenți. Un consilier principal de educație de la un gimnaziu a strâns mai multe mărturii care povestesc că fetele sunt invitate să distribuie „nuduri” (fotografii în care apar goale) și că băieții sunt numiți gunoieri necrofagi, căci trebuie să adune cât mai multe nuduri. Ei acordă note fetelor în funcție de fotografiile pe care le trimit, în funcție de cum apreciază că sunt suficient de sexy sau nu. Adolescenții povestesc că utilizează acest canal mai mult noaptea.
- OnlyFans (site englezesc) și Mym (site francez): mulți minori sunt înregistrați pe acest site rezervat în mod normal pentru adulți. A fost creat pentru ca vedetele să trimită în mod privat unui fan o fotografie sau un videoclip în care apar, contra cost (de la 1 la 1 000 €); acest site a fost rapid preluat de lucrătorii sexuali (actrițe porno) care trimit fotografii sau videoclipuri erotice sau sexuale pentru bani. Ulterior, fete foarte mici au fost atrase de câștigul de bani facil. Ele trimit fotografii sau videoclipuri

cu conotații sexy și sunt rapid abordate de producătorii de filme pornografice, de rețelele de prostituție... Prădătorii sexuali, foarte pasionați de pornografia infantilă, contactează aceste fete pe site, rebotezat acum „Instagramul pornografiei", iar utilizatoarele – „noile lucrătoare sexuale".

- Omegle: pe această nouă rețea de socializare îți lași camera web pornită și toată lumea vede ce faci, cum ești îmbrăcat sau dezbrăcat...

Pericolele rețelelor sociale pentru copiii noștri

Retelele de socializare nu sunt recomandate înainte de vârsta de 13 ani, pentru că reprezintă pericole pentru copilărie. Pe lângă narcisismul excesiv și standardele de frumusețe adesea de neatins, rețelele de socializare prezintă și alte pericole. Printre acestea, există provocări mortale, una dintre ele costând-o viața pe Antonella, o fetiță italiancă de 10 ani, care, pe 20 ianuarie 2021, a participat la „jocul fularului" pe TikTok. Există și alte provocări, precum cea care constă în a te stropi cu un lichid inflamabil și a aprinde un chibrit.

Un alt pericol, la fel de înfricoșător, este cyberbullying: odată cu apariția rețelelor de

socializare, bullyingul care a existat dintotdeauna, a luat o amploare fără precedent. Ea nu se mai limitează la umilire și violență la ieșirea de la școală; acum, victima este hărțuită acasă în fiecare zi, fără răgaz, pentru că rețelele de socializare difuzează viral fotografii cu ea, deseori prelucrate, însoțite de batjocură sau amenințări. Cyberbullyingul a crescut cu 57% între 2019 și 2020[174], iar 15% dintre elevii din Franța sunt acum victime ale bullyingului[175]. În cazuri extreme, unii copii suferă atât de mult, încât nu găsesc altă cale de ieșire decât sinuciderea, cum este cazul lui Evaëlle, de 11 ani, găsită pe 21 iunie 2019 spânzurată de patul ei, după ce a fost hărțuită de colegii săi la școală și pe rețelele de socializare.

Prin intermediul rețelelor de socializare, copiii devin pradă ușoară și pentru vânătorii de tot felul, precum pedofilii, care merg acolo unde sunt copii. Mai întâi felicită o adolescentă pentru fizicul ei și pentru performanțele ei, pentru ca apoi să intre în relație cu ea. După ce îi alungă neîncrederea – dacă a existat – obțin întâlniri reale, care pot duce la dramele pe care ni le imaginăm.

În sfârșit, să ne aducem aminte într-un cadru mai general, că privirea celorlalți are o importanță deosebită în adolescență, dar ea ocupă acum un loc fără precedent pe

rețelele de socializare. Din ce în ce mai mulți adolescenți vor să arate asemeni fotografiilor prelucrate ale colegilor lor sau ale idolilor lor, astfel încât băieții iau steroizi pentru a deveni musculoși, iar fetele consultă chirurgi plasticieni pentru a semăna cu cea mai recentă imagine retușată pe care și-a publicat-o pe Snapchat: nas delicat, buze cărnoase, sâni mari, machiaj foarte pronunțat.

Și totuși, mulți copii își creează un cont pe una sau mai multe rețele de socializare, cu sau fără aprobarea părinților. Sunt mult prea tineri pentru a aprecia pericolele care populează spațiul cibernetic.

Fenomenul Fortnite

72% dintre francezi joacă jocuri video. Apărut în 2017, jocul video Fortnite număra 350 de milioane de jucători în întreaga lume în mai 2020. În versiunea principală (*Battle Royale*), jucătorul, aruncat pe o insulă, trebuie să rămână ultimul supraviețuitor. Prin urmare, pentru a câștiga, el trebuie să se ascundă pentru a nu fi ucis și să profite de orice ocazie pentru a-i ucide pe alții. Chiar dacă nu este recomandat copiilor sub 12 ani, jumătate dintre copiii cu vârste între 6 și12 ani joacă în continuare acest joc.

Pedopsihiatrii avertizează asupra acestui joc care provoacă dependență: în *Les*

dernières nouvelles d'Alsace, în septembrie 2019, pedopsihiatrul Olivier Révol scrie: „Nu am văzut niciodată atât de mulți copii care să rateze un an în clasa a IV-a, în clasa a VI-a sau să rateze examenul de capacitate, bacalaureatul și chiar primul an de facultate din cauza acestui joc. Nu am văzut niciodată un joc care să producă atâta dependență ca Fortnite. În timpul unei vizite la Maison des adolescents[176] din Blois la 3 februarie 2021, Brigitte Macron și-a exprimat îngrijorarea profundă cu privire la acest lucru în *La Nouvelle République*, declarând: „Fortnite este îngrozitor... Cum să-i oprești când joacă astfel de jocuri?" Acest joc stârnește o asemenea frenezie, încât jucătorii se supără la cea mai mică critică, iar Brigitte Macron a devenit subiect de glume pe rețelele de socializare. Ca urmare a acestei situații, CoSE a publicat o luare de poziție în *Le Figaro*, în sprijinul Primei Doamne, pentru a denunța puterea adictivă a Fortnite.

De exemplu, o fetiță britanică de 9 ani a trebuit să fie dusă la dezintoxicare din cauza dependenței ei de acest joc. Sesiunile ei *Battle Royale* durau până la zece ore pe noapte. Fetița era atât de absorbită de Fortnite, încât nu mai mergea la baie când se juca. Ea folosea cardul bancar al mamei sale pentru a cumpăra V Bucks, iar

confiscarea consolei a declanșat o adevărată criză.

Fortnite este un drog. După ce îl joacă, deși ne-am luptat mult să nu îl joace, băiatul meu de 11 ani și jumătate este nervos, entuziasmat, iar câteodată foarte supărat. De Crăciun ne-am certat din cauza Switch-ului și, în ciuda înțelegerii pe care am făcut-o (doar în weekend, după teme), acest joc este doar o sursă de conflict în familie. Copilul vrea mereu mai mult. Nu știe să se oprească și apoi nu mai are chef de lucrurile simple din viața reală.

Mărturie pe grupul „Parents unis contre le smartphone avant 15 ans”[177].

Să ne amintim că OMS a recunoscut dependența de jocurile video în a 11-a clasificare a bolilor (ICD-11) din 25 mai 2019.

Într-un articol publicat pe 26 noiembrie 2020 în *Le Monde*, dr. Benjamin Pitrat, medic toxicolog în secția de psihiatrie pediatrică a spitalului Robert Debré din Paris, arată că „dependența de ecran care, în urmă cu șapte ani, reprezenta 1% din consultațiile individuale, în 2020 reprezintă 90% [...] *Când părinții opresc ecranul, copilul face uneori*

crize impresionante: insulte, picioare în ușă, amenințări cu sinuciderea...”

Xavier Emmanuelli, fondatorul SAMU social, mi-a explicat în 2018 că SAMU și poliția primesc din ce în ce mai multe apeluri de urgență de la părinți care cer ajutor în cazuri de adolescenți violenți în familii fără factorii de risc obișnuiți (alcoolism, violență conjugală, sărăcie).

Două întâmplări confirmă această situație. Pe 4 noiembrie 2018, în Douai, un jucător PlayStation și-ar fi bătut copilul până la moarte pentru că îl împiedica să se concentreze asupra jocului său video. Trei zile mai târziu, la Perpignan, un tânăr de 13 ani a încercat să-și sufoce mama, care tocmai îi luase consola de jocuri.

După cum vedem, pe lângă forța adictivă, acest joc poate distruge empatia naturală a oricărei ființe umane. Pe 15 martie 2019, teroristul de la Christchurch din Noua Zeelandă a declarat, după ce a comis un atac în care a ucis 49 de persoane: „Fortnite m-a antrenat să devin ucigaș și să dansez dansul ației dentare pe cadavrul dușmanilor mei.”

Un alt joc foarte popular, GTA, deși nerecomandat persoanelor sub 18 ani din cauza naturii sale violente și pornografice, seduce din ce în ce mai mult un public foarte tânăr. Copiii, uneori de patru sau cinci

ani, sunt astfel expuși la scene sexuale explicite (viol, felație etc.) și la acte de crimă comise chiar de jucător (tortură, atac cu maceta etc.). Sondajul realizat de asociația „Enfance-télédanger?” în provincie ne arată că 39% dintre copiii cu vârste între 6 și 12 ani joacă GTA,chiar dacă acest joc nu poate decât să încurajeze violența, potrivit unui raport transmis în 2015 de Asociația Americană de Psihologie[178].

Intruziunea pornografică

20 mai 2019

Directoarea școlii Mios trimite o scrisoare tuturor părinților elevilor. Ea vrea să-i atenționeze asupra comportamentului hipersexualizat în cadrul școlii, care pune în pericol elevii. „Doamnă, domnule, ne confruntăm în acest an cu dificultăți multiple în cazul elevilor de clasele a VI-a și a VII-a legate de hipersexualitate: vizionarea de filme pornografice, exhibiționism, masturbare în curtea școlii, atingerea părților intime, difuzarea de fotografii sau videoclipuri cu nuduri pe rețelele de socializare, producție de videoclipuri pornografice și folosirea stâlcită a numelor profesorilor,

pentru a provoca ilaritate. Am vrut să vă atenționăm astfel încât să puteți supraveghea utilizarea telefonului mobil de către copilul dumneavoastră sau a oricărui alt dispozitiv cu conexiune la Internet, permițându-i acces gratuit la site-uri interzise minorilor."

Copiii sunt expuși voluntar sau involuntar la scene crude, brutale, violente, deosebit de degradante pentru statutul femeii, redusă la un obiect sexual al cărei consimțământ nu este necesar. Pornografia oferă copiilor, uneori la vârste uluitor de fragede, sinistre standarde relaționale, sexuale și fizice.

Această expunere timpurie la conținuturi pornografice constituie un atac psihologic, ale cărui efecte dăunătoare pot fi resimțite pe termen scurt și lung.

Într-un orizont imediat, putem vedea copii reproducând la o scară mai mică scenele pe care le-au văzut pe ecran, pierzându-și somnul și pofta de mâncare sau dezvoltând o relație atât de complicată cu corpul lor, încât poate duce la solicitări de intervenții chirurgicale asupra părților genitale.

Fetițele se proiectează din ce în ce mai mult în mici femei și, mai grav încă, în modele pervertite, ceea ce duce la o hipersexualizare a corpurilor prepubere.

Această banalizare a sexualității duce la începerea vieții sexuale din ce în ce mai

timpuriu, fără maturitatea necesară pentru a gestiona această tulburare emoțională. Mult mai rău, poate duce unele fete de vârstă foarte mică la prostituție, care deseori începe în toaleta școlii. Unii băieți dezvoltă o dependență de porno, care necesită sprijin pedopsihiatric sau adictologic.

Când cineva are astfel de prime experiențe de sexualitate, cum ne putem imagina că ar putea fi un act de dragoste? Cum ne putem imagina că scenele pornografice violente, primitive, cu violuri, nu au nicio legătură cu agresiunile sexuale și violurile comise ulterior?

Potrivit dr. Hatem-Gantzer, medic-șef la Maison des femmes din Saint-Denis, există șapte milioane de site-uri pornografice, cu acces gratuit și liber doar dacă este bifată căsuța cu vârsta peste 18 ani. 25% dintre consumatorii acestor site-uri porno sunt minori și se consideră că 100% dintre copiii de 14 ani au văzut imagini pornografice, în special pe telefoanele lor (70%). Pe scurt, un smartphone este o ușă deschisă către lumea pornografică. Astfel, vârsta medie a primei expuneri la porno care, în urmă cu câțiva ani, era de aproximativ 14 ani, ar fi acum 9 ani.

Confruntat cu această situație alarmantă, președintele Republicii, Emmanuel Macron, a fost foarte ferm la Unesco de Ziua

Mondială a Copilului, pe 20 noiembrie 2019, și a cerut platformelor pornografice să înființeze controlul parental implicit și o campanie reală de prevenire: aceasta a avut ca rezultat semnarea unei carte, dar numai de către câteva platforme, în care controlul parental implicit, deși cerut insistent, nu mai este obligatoriu. Campania de prevenire a prins contur pe 11 februarie 2021, când a fost lansat un site „pentru părinții care luptă împotriva expunerii minorilor la conținuturi pornografice online" (https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/). Cu toate acestea, prevenirea și protecția față de aceste conținuturi revine în mod esențial responsabilității parentale. Or, știm că sistemele de control parental nu sunt suficiente.

Ce să faci dacă ai un copil care a văzut conținuturi pornografice? Este puțin probabil să-ți vorbească despre asta: s-ar putea să se simtă rușinat sau vinovat, s-ar putea să se teamă că îi vei interzice ecranele; uneori pur și simplu nu vrea să-și îngrijoreze părinții.

Totuși, pot exista anumite semne, mai mult sau mai puțin evidente, că cel mic a văzut conținut șocant: labilitate emoțională (nervozitate, crize de plâns, anxietate), tulburări de somn, dureri abdominale, tulburări de alimentație (anorexie, vărsături...), fobie, obsesii.

Recomandări

Un copil sau adolescent nu este capabil să se gestioneze singur nici în privința conținutului, nici a timpului petrecut pe ecran, mai ales că ecranele creează foarte mult dependență. Creierul uman dobândește deplina maturitate la vârsta de 25 de ani. În plus, un adolescent sfidează interdicțiile, mai ales dacă are impresia că este mai mult sau mai puțin izolat de grupul său.

În viața reală nu ți-ai lăsa copilul să fie abordat de un prădător sexual. În lumea digitală, copilul devine o pradă ușoară. Prin urmare, trebuie protejat mai mult.

Nu te simți vinovat dacă îi spui „nu”. Stabilește reguli clare. Carta de familie CoSE poate fi foarte utilă.

Nu trebuie să-i oferi copilului lucrurile pe care le au prietenii lui: Switch la 7 ani, Fortnite la 8 ani, un Smartphone la 9 ani, TikTok la 10 ani...

Preia controlul asupra utilizării tuturor ecranelor, folosind controlul parental atât pe dispozitive, cât și pentru accesul la Internet.

Stabilește momentele și locuri fără ecran cu ajutorul metodei în patru pași a Sabinei Duflo (nu dimineața, nici la culcare, nici în timpul meselor, nici în camera copilului). Sfătuiesc ca la școala primară și gimnazială să nu se utilzeze niciun ecran, în toate zilele de școală, această regulă fiind valabilă și pe timpul vacanțelor.

În zilele în care ecranele sunt autorizate (sâmbătă și duminică), timpul de utilizare nu trebuie să depășească două ore pe zi.

Oprește televizorul imediat ce nu te mai uiți la el.

Dacă îți spune că s-a plictisit, reamintește-i că acest lucru este foarte bun pentru creierul lui.

La ce vârstă primul smartphone propriu?

Odată ce copilul a obținut un smartphone, acesta este ecranul cel mai greu de gestionat. Copilul tău nu mai vrea și nu mai poate să se despartă de el: notificările intempestive de la rețelele sociale și alte aplicații îi captează constant atenția și interesul.

Gestionarea unui smartphone necesită o maturitate pe care un copil nu o are. Acesta este motivul pentru care tot mai mulți dintre noi sfătuim să nu îi achiziționezi un smartphone înainte de vârsta de 15 ani. Unii părinți reacționează și se alătură paginii de Facebook „Parents unis contre le smartphone avant 15 ans”, creată de Marie-Alix Leroy. Această mamă a creat această pagină după ce fiica ei de 8 ani a venit acasă de la școală într-o zi și a făcut comentarii cu caracter pornografic. Copila repeta cuvintele unui coleg de aceeași vârstă care tocmai fusese expus la filme pornografice împreună cu vărul său de 11 ani. În acest grup, părinții găsesc sprijin și argumente, deoarece copiii sunt deosebit de insistenți. Îi dai un smartphone pentru a fi în siguranță, dar pericolul vine de la smartphone, în ciuda controlului parental. Pentru a-i fi ușor să te contacteze, cumpără-i un telefon simplu, fără conexiune la Internet.

Mărturia unei mame pe grupul de Facebook „Parents unis contre le smartphone avant 15 ans” care

răspunde fiului ei, Alexis, de 13 ani, care îi cere un smartphone:

– Mamă, am învățat bine trimestrul acesta, ești de acord să-mi cumperi un telefon?

– Uh... Nu chiar...

– De ce?

– Pentru că, neavând smartphone, citești, ești curios, scrii bine, ai vocabular, îți place să faci puzzle-uri, să gătești, să joci fotbal, șah, să te uiți la filme sau la reportaje pe care le alegem împreună. Îți împrumut telefonul meu, să joci Brawlstar sau să vorbești pe Snapchat cu prietenii tăi. Unchiul tău îți împrumută consola lui când vă întâlniți. Știi să folosești computerul când este util... Pe scurt, din toate aceste motive, nu cred că ai nevoie de un telefon mobil până la 15 ani.”

Când copilul tău va avea propriul smartphone, să fii vigilent, stabilind anumite reguli: nu în timpul mesei, nu în timp ce-și face temele, nu noaptea, ci doar în anumite intervale orare, pe care le vei considera pertinente. În acest scop, introducerea unui control parental este general indispensabilă. Explică totuși copilului sau adolescentului tău că

nu faci poliție, ci îl protejezi. Ca atare, controlul parental ar putea purta un nume mai adecvat: sistem de protecție parentală. Aproape toate dispozitivele conectate (smartphone, tabletă, consolă de jocuri, televizor, computer) dispun acum de programe de control parental, dar numai 16% dintre smartphone-urile copiilor de 12-14 ani le au instalate[179]. Acestea îți permit să blochezi accesul la site-uri, la aplicații și la rețele sociale pe care le consideri periculoase (fără Fortnite înainte de 12 ani, fără rețele sociale înainte de 13 ani); să selectezi intervalele de timp în care este autorizată utilizarea ecranelor; să limitezi timpul pe care îl va petrece pe ecran. Poți, în plus, să stabilești în funcție de vârsta copilului conținutul la care poate avea acces. Controlul parental poate fi activat și setat de la distanță, de pe propriul smartphone, care îți va trimite rapoarte de activitate despre ceea ce face copilul tău pe ecrane. Cu toate acestea, reține că cei mici sunt foarte pricepuți în păcălirea controlului parental, schimbând, de exemplu, fusul orar. În plus, copilul tău poate avea acces prin intermediul ecranelor prietenilor săi la conținutul de care vrei să-l păzești.

Aprilie 2021

Mărturia unei mame pe grupul „Parents unis contre le smart-phone avant 15 ans”.

Dacă punem de-o parte a balanței toate motivele pentru care refuzăm să dăm un smartphone unui copil (acces la pornografie, bullying, risc de dependență, narcisism sau pur și simplu pierderea interesului pentru viața reală) și, de cealaltă parte, motivele pentru care am dori să îi dăm unul (pe scurt, ca să fie ca ceilalți și să nu se simtă exclus), alegeți singuri punându-vă următoarea întrebare: care parte cântărește cel mai mult?

După aceea, îmi veți spune: pe talerul „NU” este vorba de temeri și putem, totuși, exercita controlul asupra timpului și conținutului de pe ecran. Aș răspunde că dându-le un smartphone ne asumăm riscuri enorme.

Îmi veți răspunde imediat că, neoferindu-i, nu este vorba de un risc, ci de o realitate: este exclus din toată viața socială. În primul rând, și acesta este motivul principal al acestui grup, trebuie

să creăm o sinergie între părinți, astfel încât copiii care nu au smartphone să nu fie în minoritate.

Apoi, cred cu sinceritate (și din ce în ce mai mult, citind mărturiile) că efectele negative ale unui smartphone sunt mult mai mari decât presupusul beneficiu. Pericolele sunt reale. Influența site-urilor și aplicațiilor periculoase și care creează dependență este în creștere. Iar să spunem „Așa e astăzi, trebuie să trăim în pas cu timpul nostru" este cu adevărat problematic.

Dacă a trăi în pas cu vremurile înseamnă ca niște copii de 8 ani să aibă acces continuu la conținut pornografic sau extrem sexualizat (vă invit să vedeți videoclipul realizat de Roi des rats despre Tik Tok).

Dacă a trăi în pas cu vremurile înseamnă că suntem de acord cu faptul că zile întregi copiii le petrec jucând jocuri video și scrolând pe rețelele de socializare, ignorând tot ceea ce alcătuiește copilăria și contribuie la dezvoltarea creierului și a corpului lor.

Dacă a trăi în pas cu vremurile înseamnă a accepta pasiv dominația GAFAM asupra vieților noastre.

Atunci prefer să nu trăiesc în timpul meu.

Și, cel mai grav, nu cred că este adevărat.

Cred că a trăi în pas cu vremurile înseamnă să spui nu smartphone-urilor înainte de vârsta de 15 ani.

În concluzie

Din ce în ce mai multe reportaje și documentare avertizează asupra pericolelor conținutului de pe Internet și în special al rețelelor sociale. Au fost realizate, de asemenea, videoclipuri educaționale, pentru a explica părinților și copiilor mecanismele care creează dependență, precum seria *Dopamina* de pe canalul Arte sau videoclipurile de pe YouTube realizate de Roi des rats.

Este foarte greu pentru părinți să perceapă dimensiunea exactă a pericolelor pe care ei nu le-au experimentat în copilărie și adolescență. Nu numai că ecranele au devenit omniprezente, dar oferta de pe Internet este acum incomensurabilă: conținutul în continuă creștere, mulțimea rețelelor sociale, riscul imens de a fi victima hărțuirii cibernetice sau a prădătorilor sexuali.

Cert este că locul tot mai mare pe care ecranele îl ocupă în viața copiilor și adolescenților noștri a fost însoțit de o creștere a tulburărilor, chiar și a suferinței psihologice[180]. Unul din cinci copii este afectat de tulburări psihice care pot fi atribuite parțial expunerii inadecvate la ecrane, din punctul de vedere al timpului, dar mai ales din punctul de vedere al conținutului (violență, pornografie, incitare la ură).

Această situație îngrijorătoare privind sănătatea mintală a tineretului nostru s-a înrăutățit și mai mult odată cu declanșarea crizei sanitare provocate de pandemia de Covid-19. „Parțial din cauza utilizării excesive a ecranelor și din cauza hărțuirii care, cu aceeași ocazie, a crescut", potrivit profesorului Manuel Bouvard, șeful secției pentru copii și adolescenți de la Spitalul Charles-Perrens din Bordeaux[181].

---

[162] Echivalentul clasei a VII-a în sistemul de educație românesc (n. tr.).

[163] Echivalentul clasei a VIII-a în sistemul de educație românesc (n. tr.).

[164] Tulburările Specifice de Învățare – TSI (n. tr.).

[165] Truong N., „Contre l'idéologie de la compétence, l'éducation doit apprendre à penser. Entretien croisé avec Philippe Meirieu, pédagogue et essayiste, et Marcel Gauchet, historien et philosophe" [Contra ideologiei competenței, educația trebuie să te învețe cum să gândești. Interviu cu Philippe Meirieu, pedagog

și eseist, și Marcel Gauchet, istoric și filozof], în *Le Monde*, 2 septembrie 2011.

[166] Carter B. *et al.*, „Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis" [Asocierea dintre accesul la sau utilizarea dispozitivelor media portabile cu ecran și rezultatele somnului: o evaluare sistematică și meta-analiză], *JAMA Pediatrics,* 170-12, decembrie 2016.

[167] Cifre raportate de CDC (Centers for Disease Control and Prevention), publicate în suplimentul revistei *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 2013.

[163] Pagani L.S. *et al.*, „Prospective associations between television in the preschool bedroom and later bio-psycho-social risks" [Asocieri prospective între prezența televizorului în dormitorul preșcolar și riscurile bio-psiho-sociale ulterioare], *Pediatric Research*, 85-7, iunie 2019.

[169] Twenge J.M., Campbell W.K., „Association bertween screen-time and lower psycho-logical well-being among children and adolescents: evidence from a population-based study" [Asocierea între timpul petrecut cu un ecran și o bunăstare psihologică mai scăzută în rândul copiilor și adolescenților: dovezi dintr-un studiu bazat pe populație], *Preventive Medicine Reports*, vol. 12, decembrie 2018.

[170] Twenge J.M., Campbell W.K., „Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Datasets" [Utilizarea mass-media este legată de o bunăstare psihologică scăzută: dovezi din trei seturi de date], *The Psychiatric Quarterly*, 90-2, iunie 2019, pp. 311-331.

[171] Twenge J. M., „Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment" [De ce creșterile depresiei la adolescenți pot fi legate de mediul tehnologic], *Current Opinion in Psychology*, 32, aprilie 2020, pp. 89-94.

[172] „Usages du numérique: «La question du temps d'écran, c'est le degré zéro de l'analyse" („Utilizarea

digitalului: «Problema timpului la ecrane reprezintă gradul zero de analiză»”), studii de C. Duneau în *Le Monde*, 9 februarie 2021.

[173] Părinți uniți împotriva smartphone-ului înainte de vârsta de 15 ani (fr.) (n. tr.).

[174] *20 minutes* din 7 februarie 2021.

[175] „Cyberharcèlement: Facebook veut sensibiliser parents et enfants” [Cyberbullying: Facebook vrea să educe părinții și copiii], *Europe 1*, 30 iulie 2020.

[176] Casa adolescenților (fr.) (n. tr.).

[177] Citat mai sus.

[178] APA Resolution on Violent Video Games. February 2020 revision to the 2015 resolution (https://www.apa.org/about/policy/resolution-violent-video-games.pdf).

[179] Bouygues Telecom, *Observatoire des pratiques numériques des Français*, 1 februarie 2018.

[180] Santi P., „À l’hôpital Robert Debré, l’explosion des troubles psychiques chez les enfants” [La spitalul Robert Debré, explozia tulburărilor psihice la copii], în *Le Monde*, 26 noiembrie 2020.

[181] „Bordeaux: flambée des hospitalisations de jeunes adolescents en psychiatrie à Charles Perrens” [Bordeaux: creșterea numărului de spitalizări ale tinerilor adolescenți în psihiatrie la Charles Perrens], discuție cu profesorul Manuel Bouvard, pe France 3 Nouvelle-Aquitaine, 15 aprilie 2021.

CAPITOLUL 8

Autoritățile publice: echilibristică între profitul economic și amenințarea sanitară

În fiecare progres tehnologic se află promisiunea unei lumi mai bune și unei vieți mai ușoare. Revoluția digitală nu face excepție: visul de a avea acces la o cunoaștere infinită și de a comunica unii cu alții indiferent în ce colț al lumii ne aflăm a devenit dintr-odată realitate. Fascinați, prinși în vârtejul imperativ al modernității contemporane, am uitat să ne punem întrebări despre miza umană a acestui

progres. Pentru că este prima dată în istoria umanității când progresul tehnologic este la îndemâna tuturor, inclusiv la îndemâna bebelușilor. Dar ceea ce este o oportunitate excepțională pentru lumea adulților este oare dezirabil și pentru dezvoltarea copilului mic? Capitolele precedente au arătat deja că nu este. Și totuși, mesajele de prevenire din partea autorităților publice întârzie sau, în cel mai bun caz, rămân anemice, minimizând ceea ce este deja una dintre cele mai mari provocări sanitare ale anilor ce vor veni.

Această timiditate ar putea fi foarte ușor explicată. Într-un context economic deosebit de sumbru, sectorul digital înregistrează o creștere fără precedent. Creatoare de valoare și de locuri de muncă, companiile digitale sunt cele mai bogate din lume. Autoritățile publice, confruntate cu datorii extrem de mari (118% din PIB în primul trimestru al anului 2021), au tot interesul să susțină acest sector. Prin urmare, termenii deciziei sunt deosebit de dificili: se va acorda prioritatea redresării economice, mizând pe tehnologia digitală, sau sănătății publice, limitând digitalizarea vieții noastre, cu deosebire cea a copiilor?

Sectorul digital, noul Eldorado economic

O creștere continuă

Revoluția digitală este un motor puternic al economiei noastre orientate spre inovare. Piața este uriașă: indiferent de domeniile vieții noastre, indiferent de generații, bebeluși sau bătrâni, digitalizarea este în plin avânt. În 2018, sectorul a generat venituri de 56,3 miliarde de euro în Franța, depășind astfel sectorul bancar sau pe cel al aviației. În 2020, în plină izolare și criză sanitară, creșterea a fost atât de mare, încât domeniul a continuat să facă recrutări masive de personal, ajungând la 530 000 de locuri de muncă.

Bebelușii au devenit rapid subiect de mare interes pentru specialiștii din acest sector, care pretind că lucrează pentru plăcerea și pentru viitorul lor, dar care speră mai degrabă să cucerească această nouă piață de consum încă din leagăn. Numeroasele start-up-uri EdTech își propun să reinventeze educația și școala pentru tinerele generații în pantaloni scurți, umplându-și buzunarele în virtutea acestei promisiuni, cu 650 de milioane de euro în 2019[182]. Iar jocul video ar deveni viitorul nostru cultural. Integrat în sistemul Pass Culture, clasat în categoria produselor de bază în perioada de izolare,

când muzeele, cinematografele și chiar magazinele de jucării erau nevoite să-și țină porțile închise, a devenit hrana secolului nostru: 5,3 miliarde de euro cifră de afaceri în 2020, reprezentând o creștere de 11,3% față de până în 2019[183].

Un sector din ce în ce mai influent

Pentru a-și asigura susținerea autorităților publice și a îndepărta îngrijorările și criticile, sectorul se bazează pe o rețea importantă de agenți care încearcă să-și promoveze interesele pe lângă decidenții politici. Dacă lobby-ul în sine nu este nici bun, nici rău și face parte din regulile jocului companiilor și asociațiilor, în situația de față, cauza apărată este îngrijorătoare, mai ales când afectează copiii mici.

Încă din 1995, când Microsoft a lansat pe piață prima versiune de Windows pentru publicul larg, s-a constituit o uniune cu scopul de a promova foarte tânăra industrie a jocurilor video: Syndicat des éditeurs de logiciels de loisirs[184] (SELL). O misiune încununată de succes, fără îndoială.

În domeniul EdTech, există acum 430 de companii care își pot promova toate interesele pe lângă autoritățile publice: metode inovatoare de învățare, un mare potențial de absorbție a forței de muncă (în prezent 7 000 de angajați), o alternativă

francează la GAFAM-ul american și, posibil, economii pentru Ministerul Educației Naționale, care se confruntă cu o criză a meseriilor vocaționale fără precedent.

Furnizorii de Internet și de telefonie mobilă, cum sunt SFR, Orange, Free, Bouygues Telecom, au tot interesul să promoveze acest sector. Oare nu în acest scop Bouygues Telecom a solicitat colaborarea unui psihiatru specializat în media, deși acesta nu mai consultase copii de mai bine de 15 ani? El nu a putut observa consecințele clinice asupra copiilor mici ale noilor ecrane mobile, apărute pe piață în urmă cu mai puțin de 15 ani (smartphone-urile în 2007, iar tabletele în 2010).

Un sector în căutarea legitimizării pentru a-și consolida strategia de dezvoltare și de marketing

Recursul la girul științific: vocea cercetătorilor

Pe blogul EducPros, compania EdTech Didask vorbește despre colaborarea sa cu un cercetător recunoscut, care lucrează într-un laborator prestigios și care este membru al Consiliului Științific al Ministerului Educației Naționale: „A vrut să lucreze cu noi [...] pentru că noi sprijinim activitatea de cercetare. Cercetătorii au nevoie de baze de experimentare. Datorită platformei noastre

digitale, dispunem de astfel de baze excepționale pentru ei."[185]

Colaborarea dintre cercetători și companiile private este o strategie câștigătoare de ambele părți. Dezangajarea progresivă a statului în finanțarea cercetării îi împinge pe cercetători să apeleze la fonduri private pentru proiecte cu potențial economic. Companiile, la rândul lor, caută din ce în ce mai mulți specialiști în neuroștiințe, cu scopul de a-și îmbunătăți strategia de inovare, de a găsi piețe de desfacere pentru oferta lor și a-și asigura vânzările, obținând în același timp un gir științific pentru produsele lor.

Într-o perioadă în care Franța se prăbușește treptat în clasamentul PISA[185], într-un moment în care tot mai mulți școlari francezi întâmpină dificultăți la citit, scris și aritmetică, într-un moment în care meseria de profesor este din ce în ce mai puțin atractivă, școala digitală, inovatoare, trebuie să răspundă tuturor speranțelor: ale cercetătorilor, ale companiilor și ale Ministerului Educației Naționale. Statul investește fără ezitare un miliard de euro pentru a lansa marele plan digital pentru școli. Specialiștii în neuroștiințe dezvoltă programe digitale educaționale: companiilor le revine misiunea să le facă distractive. Învățarea trebuie să devină o plăcere, pentru

a stârni motivația elevilor, o învățare care se atrofiază pe măsură ce crește plăcerea fără efort oferită de ecranele de tot felul. Acești cercetători publică date și se alătură Consiliului Științific al Ministerului Educației Naționale. Și dau mâna cu pedagogii care bântuie de ani de zile în învățământul superior și pe coridoarele ministerului, fără să aibă habar, vai, de realitatea unui copil și a unei clase de astăzi.

Gir medical: psihiatri și psihologi în ajutorul ecranelor

Sunt psihiatri sau psihologi; iar dacă nu sunt, devin „specialiști în practici digitale". Cei mai mulți dintre ei sunt pasionați de tehnologia digitală: unii se declară *geeks* și spun că practică jocurile video cu o asemenea pasiune, încât sunt dispuși să le utilizeze ca instrumente terapeutice la ei în cabinet; alții, neavând vocație medicală, fondează „observatoare" în problema ecranelor. Unii psihiatri sunt pensionari de mai bine de 15 ani și nu au consultat un copil de mult timp; alți psihologi oferă consultații doar pentru copiii mai mari sau pentru adolescenți. Nimeni nu vede copiii foarte mici, cu atât mai puțin pe cei supraexpuși la ecrane.

Ce au aceștia în comun? Mesajele pe care le transmit cu prilejul interviurilor și

colocviilor pe tema ecranelor pot fi rezumate într-o idee simplă: „Ecranele nu sunt în sine un pericol, ci utilizarea lor necorespunzătoare trebuie să facă obiectul unui avertisment. Declarând nevinovat instrumentul, dar incriminând modul de utilizare, aceste mesaje sunt atractive pentru companiile digitale, care pot pretinde, astfel, că sunt preocupate de sănătatea consumatorilor, întrucât un psiholog sau un psihiatru le asigură mesaje de prevenire. Calificați drept „experți" digitali, aceștia difuzează mesaje moderate în mass-media și în rândul autorităților sanitare sau guvernamentale. Sunt experți în Ministerul Sănătății, la MILDECA[187] sau CSA, participă la COFRADE[188] sau HCFEA[189], în parteneriat cu UNAF[190], sunt membri ai unor academii prestigioase sau predau la Collège de France. Colaborarea lor cu giganți digitali precum Google (care deține YouTube), editori de jocuri video (UbiSoft, SEGA), operatori de telefonie mobilă (SFR, Bouygues Telecom) este binecunoscută: trebuie doar să consultați site-ul acestor experți sau acestor companii pentru a afla organismele pentru care lucrează.

Nu suntem deci deloc surprinși atunci când vreunul dintre ei recomandă jocuri video de la vârsta de 3 ani[191] sau când altul urează pe site-ul său un „An Nou 2019

fericit, conectat și în familie”– site care lucrează cu un organism de consultanță și training „convins că lumile digitale reprezintă o oportunitate reală pentru viitorul nostru și ne permit mai ales să păstrăm legătura”[192].

O lovitură strategică: cazul PédaGoJeux

Pentru a se apăra de critici, sectorul digital, susținut de experții săi, își organizează propria campanie de prevenire. Cu ajutorul unor grupuri sau al unor site-uri, difuzează mesaje bine cântărite și controlate, prin care nu doar minimalizează pericolul jocurilor video și al instrumentelor digitale, ci și promovează numeroasele avantaje ale utilizării acestora. Cel mai elocvent exemplu al acestei strategii de neutralizare se numește PèdaGoJeux.

În 2008, Sindicatul editorilor de jocuri video (SELL) a fondat colectivul PèdaGoJeux și site-ul său web (https://www.pedagojeux.fr/), în parteneriat cu JeuxOnLine (site de jocuri video), Internet Sans Crainte (fondat de EdTech Tralalère, având ca partener Instagram), UNAF (Uniunea Națională a Asociațiilor Familiale), Ministerul Sănătății și Uniunea Europeană. Grupul, a cărui misiune este de a „conștientiza și informa cu privire la practicarea jocurilor video”, prezintă jocurile

video ca fiind „o petrecere a timpului liber pentru publicul larg, 53% dintre francezi declarându-se jucători, practicată cu seninătate de majoritatea utilizatorilor, și, în plus, utilizată în scopuri pedagogice, educaționale sau chiar terapeutice”. Așa cum sugerează numele acestui grup: PèdaGoJeux.

Pe pagina de pornire a site-ului, tonul este dat de succesiunea de fețe fericite care joacă jocuri video: fețele strălucitoare ale părinților și copiilor, dintre care unii abia au vârsta necesară pentru a merge la școală. Prin urmare, jocul video ar face fericită întreaga familie! De altfel, secțiunile invită mai mult la joc decât la precauție: „O listă de jocuri de jucat în familie, propuse de părinți” sau „Cum să alegi un joc potrivit?” sau chiar „Familia și jocurile video: nenumărate instrumente pentru a juca în deplină liniște”. În secțiunea „Durata de joc: de ce și cum să stabiliți reguli”, nu vă așteptați la sfaturi privind limitarea timpului de ecran: site-ul explică faptul că „nu există, strict vorbind, o durată ce nu trebuie depășită. Rămâne la latitudinea părinților să definească intervale de timp rezonabile. Jocurile video sunt o activitate ca oricare alta”.

Fără a face referire la niciun studiu științific, explicațiile date de acest grup tind să reducă sau chiar să ignore pericolele

ecranelor. Pe tema dependenței de jocuri video, de exemplu, deși bine recunoscută de OMS, poziția lor este clară: nu există; și rezervă în acest sens o întreagă secțiune expertului lor psihiatru, care ne spune că „este mai bine să evităm termenii de *adicție* sau *dependență* și să preferăm *utilizările patologice*, care ar viza doar o minoritate de jucători, care joacă pentru a încerca să scape de o suferință care nu are nimic de-a face cu jocul", ci este legată de o stare de rău latentă a jucătorului compulsiv. Fără a cita vreo bibliografie, acesta nu ezită să adauge: „După o perioadă de îngrijorare, cercetările actuale nuanțează, ca să nu spunem neagă, folosirea termenilor de *adicție* sau *dependență* pentru a desemna utilizările patologice ale Internetului."[193]

Acest grup, de fapt, conduce o campanie foarte activă de lobby, în special pe lângă autoritățile publice. Drept dovadă: în aprilie 2019, cu ocazia împlinirii a zece ani de la fondarea PédaGoJeux, Adrien Taquet, secretar de stat pentru copii al doamnei ministru al Solidarității și Sănătății, își reafirmă susținerea deplină pentru acest grup, „care reunește toate părțile implicate în domeniul jocurilor video și propune conținuturi clare, fiabile, utile, a căror calitate a fost unanim recunoscută", conform spuselor reprezentanților. Lobby-ul este însă

la vedere, în cadrul secțiunii partenerilor permanenți: Retrogames Show, 2 Lives, La Notice – trei agenții de evenimente specializate în gaming și eSports. Acest grup își difuzează mesajele prin oferirea de cursuri de formare asigurate de ambasadorii săi, care pot fi școli, biblioteci, asociații de jocuri video, educatori, direcții de protecția copilului etc. Aceștia se angajează să transmită discursul comitetului de experți PèdaGoJeux recrutați, în parte, din rândul personalităților din lumea jocurilor video: Ubisoft, Școala Națională de Jocuri și Media, eSports Franța și din rândul psihologilor și psihiatrilor, cei care apără o linie favorabilă ecranelor și ale căror legături cu sectorul digital nu sunt ascunse. Aceștia resping teza conform căreia jocurile video au un puternic potențial patogen și preferă să insiste asupra „avantajelor purificatoare" ale jocurilor video, susținând că acestea ar oferi contextul pentru eliberarea tendințelor spre violență și agresivitate a jucătorului, apărându-l astfel de comiterea oricărei acțiuni violente. Un psiholog de la OPEN susține chiar că, „dat fiind că se află acasă jucând jocuri video violente, nu sunt pe stradă, gata să comită crime"[194]. Aceste teorii sunt însă contrazise de numeroase studii care stabilesc o legătură între jocurile video, în special cele violente, și

demonstrarea agresiunii și violenței la jucător[195]. Specialiștii și părinții observăzilnic aceste efecte asupra copiilor, susținute de dovezi ale SAMU și ale poliției, care sunt din ce în ce mai des chemați pentru adolescenți violenți din familii care nu au factorii de risc obișnuiți pentru violență.

Prin parteneriatul cu autoritățile publice, PédaGoJeux își legitimează acțiunile și își transmite mesajele la nivel guvernamental. Prin parteneriatul cu UNAF, grupul își maschează acțiunea dând impresia că manifestă un interes lăudabil pentru familii. Nefiind expert în problema ecranelor sau a jocurilor video, UNAF s-a asociat cu PédaGoJeux, gândind că, astfel, se conectează la un grup de prevenție și informare obiectivă. În interesul familiilor, aș sfătui mai degrabă UNAF să promoveze activități fără ecran în familie, despre care știm că toate sunt mult mai benefice pentru copil și familia lui decât orice joc video.

O comunitate științifică și medicală divizată

Reducerea importanței pericolelor pe care le constituie ecranele prin deturnarea atenției spre utilizare

Vorbind cu încântare despre inteligența artificială, roboți și digitalizarea școlii, acești

experți sunt elocvenți în discurs. Sigur că este dificil să critici digitalul atunci când ești membru al Academiei de Tehnologii care are „convingerea profundă că tehnologia este o sursă de progres pentru întreaga umanitate”[196].

Lista lor de argumente este de acum bine stabilită și, în virtutea unui limbaj exersat, tinde să se impună ca adevăr, cu deosebire minților sceptice sau dezorientate. Prin urmare, întâlnim în mod regulat următoarele subterfugii de limbaj în luările lor de cuvânt:

– în primul rând, trebuie să distingem între natura intrinsecă a obiectului, ecranul în sine, și utilizările sale;

– în ceea ce privește utilizările, trebuie făcută o distincție între utilizări adecvate și de bună calitate, cum ar fi citirea paginilor Wikipedia, timp de câteva ore pe zi, și utilizări neadecvate și sărace în informație, cum ar fi vizionarea videoclipurilor distractive și lobotomizante;

– în consecință, ecranele nu trebuie nici să stârnească spaima, nici să facă obiectul unei demonizări exagerate;

– dimpotrivă, revoluția digitală este o oportunitate și, cu condiția ca utilizarea lor să fie însoțită de adulți, ecranele, indiferent de vârstă, pot fi „instrumente minunate de învățare”, o „oportunitate extraordinară” pentru copil, o „legătură cu ceilalți”, o

adevărată deschidere către cunoaștere și lume;

– copiii trebuie familiarizați devreme cu utilizarea ecranelor;

– mai mult decât orice altceva, ecranele pregătesc copiii mici pentru lumea de mâine.

Individual sau reuniți în grupuri, așa-zișii experți favorabili ecranelor difuzează aceste comentarii pe undele radio, în platourile de televiziune și pe Internet. Ei organizează mese rotunde, creează site-uri și elaborează cursuri de formare cu titluri elocvente: „Să stăpânim ecranele înaintea vârstei de 3 ani”, „Să îmblânzim ecranele”, „Să creștem cu ecrane”, „Să folosim bine ecranele”, „Buna utilizare a ecranelor” – atâtea imperative care încurajează de fapt utilizarea ecranelor încă din primii ani de viață.

Argumentul prezentat adesea este acela că, dacă este însoțit de un adult, ecranul nu prezintă niciun risc pentru un copil mic. Este adevărat că un ecran însoțit este mai puțin toxic decât un ecran singur. Prezența adultului împiedică copilul să fie complet scufundat în ecran și să se rupă de mediul său. Dar interacțiunea părinte-copil în prezența ecranului este de o calitate slabă în comparație cu cea a unui joc tradițional, față

în față, fără ecran, așa cum a arătat în 2018 o echipă canadiană[197].

Studiul realizat de Manon Collet, publicat în Franța în 2020, dezvăluie că riscul de a dezvolta tulburări de limbaj primar se triplează în cazul copiilor mici expuși la ecrane dimineața, înainte de școală, chiar dacă discută cu părinții despre conținutul a ceea ce vizionează[198].

Atunci când sunt interpelați, pornind de la observațiile de teren ce indică faptul că tot mai mulți copii prezintă dificultăți de dezvoltare din cauza ecranelor, acești experți declară mai degrabă că părinții sunt mai vinovați decât obiectul în sine. Unul dintre ei compară astfel ecranele cu dulapul în care erau închiși copiii: „Știm foarte bine că acei copii crescuți într-un dulap nu se dezvoltă normal și nu incriminăm expunerea la dulapuri, ci doar apreciem că este o deficiență a mediului.”[199] Acest cercetător pare să uite că niciun copil nu cere să intre într-un dulap, spre deosebire de ecrane, pe care copiii le iubesc și pe care le cer. Un altul afirma în *Le Figaro*: „Când un copil este lăsat cinci sau șase ore pe zi în fața unei tablete, nu el este bolnav, ci părinții lui.”[200] A uitat oare acest expert că în 2013 a participat la redactarea Avizului Academiei de Științe care încuraja utilizarea tabletelor începând cu vârsta de 6 luni[201]?

„O tabletă digitală interactivă poate foarte bine, cu ajutorul unui adult, să contribuie la dezvoltarea cognitivă a bebelușului [...] din punct de vedere postural, începând cu vârsta de 6 luni bebelușul este capabil să stea singur în fața unei tablete. Ecranul «high-tech» este, prin urmare, un obiect de explorare și de învățare printre toate celelalte obiecte din lumea reală. Tabletele cu ecran tactil pot contribui, cu ajutorul părinților, la inițierea timpurie a bebelușilor în lumea ecranelor. Acesta este formatul cel mai apropiat de inteligența lor. Vom găsi, cu siguranță, acestor tablete digitale multiple utilizări educaționale, cognitive și ludice pentru bebeluși, ceea ce va facilita apoi utilizarea lor la școală. [...] Pentru bebelușii de mâine, este evident că descoperirea de sine va trebui să integreze foarte natural, intuitiv, aceste noi obiecte digitale din mediului familial (sau de la creșă) cum sunt tabletele cu ecran tactil. Problema educației prin conștientizarea digitală se pune, așadar, încă de la această vârstă fragedă [...] Unii părinți doresc să-și împiedice copilul să-și exercite talentele de *baby zapper*. Ce greșeală! Bebelușul care zappează nu numai că se familiarizează cu noile tehnologii, ci inventează o variantă *high-tech* a jocurilor sale tradiţionale!”

Așadar, în ciuda tuturor acestor constatări pe teren, răspunsul lor este simplu: să încetăm să învinovățim ecranele. Când un copil prezintă probleme de dezvoltare,

trebuie să cercetăm felul în care sunt utilizate aceste ecrane, de care sunt responsabili părinții. O altă posibilitate: copilul utilizează excesiv ecranele tocmai pentru că prezintă anumite tulburări. În acest caz, ecranele nu sunt sursa problemei, ci doar revelatorul. La copiii mai mari, timpul excesiv petrecut în fața ecranelor ar dezvălui dificultăți sociale, familiale sau relaționale, chiar și o imagine de sine eșuată. A învinovăți ecranele nu ar fi doar o diagnosticare eronată, ci ar friza, evident, ingratitudinea față de aceste instrumente ale viitorului.

Acești experți ne explică, dimpotrivă, că jocurile video au o funcție purificatoare, eliberând impulsurile violente ale copiilor, dar vedem copii țipând și tăvălindu-se pe jos ori de câte ori le este confiscată consola. Ei pretind că jocurile video ar dezvolta și concentrarea, în condițiile în care educatorii trebuie să gestioneze tot mai mulți copii dependenți de Fortnite sau GTA, incapabili să stea pe scaun sau să facă cel mai mic exercițiu școlar. Ecranele ar fi instrumente minunate pentru descoperire și învățare, dar părinții depun mărturie despre copii apatici, nefiind interesați de nimic în afara ecranelor. Ecranele, prin intermediul rețelelor de socializare, ar face mult mai mult posibilă comunicarea și socializarea, dar serviciile de

psihiatrie infantilă sunt saturate de copii și adolescenți care suferă de tulburări anxioase grave, victime ale cyberbullyingului, încercând uneori să-și ia viața, pe a lor sau pe a altora.

Din ce în ce mai multe semnale de alarmă

Dacă unii, înregimentați în activismul mediatic, reușesc să relativizeze pericolele ecranelor, așa cum a fost cazul cândva cu tutunul, totuși acum sunt numeroși cercetătorii, medicii, psihologii, profesorii, specialiștii din domeniul digital, care trag un semnal de alarmă. Să-i amintim, printre alții, pe filosoful Bernard Stiegler, pe Bruno Patino, președintele canalului Arte, sau pe Sophie Jehel, cercetătoare la Centrul pentru Studiul Media, al tehnologiilor și internaționalizării. Pe site-ul INSERM aceasta din urmă scrie astfel:

> „Părinții din mediile sărace nu manifestă prea multă neîncredere în ecrane, pe care le asociază cu progresul și cu un orizont de mobilitate socială. Trebuie să facem educație pentru a stimula atitudini autonome în fața conținutului periculos; stimularea autonomiei, indiferent de mediul social, prin distanțarea de ecrane din copilărie. Recentul apel lansat de trei academii plasează cea mai mare parte a responsabilității pentru practicile digitale asupra părinților și asupra

tinerilor înșiși. Dimpotrivă, cercetătorii trebuie să readucă în atenție că infiltrarea platformelor digitale în viața noastră mărește responsabilitatea socială ce revine actorilor economici și autorităților publice."

În ceea ce-l privește, neuropsihiatrul Boris Cyrulnik declară: „Fără computer sau tabletă până la vârsta de 6 ani. Dacă par inteligenți în fața ecranului, acest fapt este numai pentru că sunt acaparați, hipnotizați. Nu numai că nu învață nimic, dar acest lucru conduce la afectarea empatiei și la tulburări de dezvoltare."[202]

Păcat că angajații din Silicon Valley, care au remușcări și care de câțiva ani au denunțat cu tărie pericolele instrumentelor pe care ei înșiși le-au creat, nu pot răspunde experților în ecrane care reduc importanța pericolelor.

De la publicarea videoclipului meu pe YouTube, pe 1 martie 2017, suntem din ce în ce mai mulți cei care atragem atenția asupra pericolului pe care îl reprezintă ecranele pentru copii mici. Desigur, în primul rând grupul CoSE, pe care l-am constituit împreună cu alți confrați și colegi, convinși, ca și mine, că este vorba despre o urgență. Ținem multe conferințe pentru educarea părinților și formarea personalului de specialitate. CoSE nu are niciun interes

financiar în această cauză și nu primește niciun sprijin financiar din partea vreunei companii. Ceea ce vă recomandăm, în cazul tulburărilor provocate de ecrane, este eliminarea lor totală sau limitarea strictă a acestora. Nicio industrie nu are niciun interes să ne finanțeze. Implicarea noastră nu este motivată decât de interesul copiilor, pe care îi urmărim zilnic, precum și de interesul generațiilor viitoare, dar și de interesul părinților care, mulți dintre ei, și-au transformat viața ca urmare a schimbării relației cu ecranele. Mulți jurnaliști ne-au solicitat, tocmai cu scopul de a da răspunsuri părinților, din ce în ce mai neputincioși în fața ecranelor. Acțiunile noastre și-au găsit un ecou larg pe undele radio, în platourile de televiziune și în presa scrisă, dovadă fiind cele nouă articole de opinie pe care le-am publicat până în prezent în *Le Monde* și *Le Figaro*.

După înființarea CoSE, chiar și înainte de apariția sa, au fost create vreo 30 de asociații, toate grupate în cadrul Collectif Attention, cu scopul de a alerta autoritățile publice asupra uneia dintre cele mai importante probleme de sănătate publică de la începutul secolului XXI și care privește toți cetățenii, copii și părinți.

Contrar a ceea ce susțin unii, supraexpunerea la ecrane nu este un rău

care se manifestă doar în rândul săracilor: este o problemă universală, care afectează toate categoriile sociale și toate țările lumii. Din acest motiv, Unesco mi-a cerut să vorbesc despre acest subiect în februarie 2019, cu ocazia celei de-a doua Conferințe Bienale Internaționale privind Educația și Îngrijirea în Copilăria Timpurie. Ca și Sylvie Osika, medic pediatru de la CoSE, care a deschis un cabinet de consultație dedicat acestor probleme într-un centru spitalicesc din regiunea parizianã, am deschis și eu un cabinet în Nouvelle Aquitaine pentru a răspunde solicitărilor din ce în ce mai multe ale părinților și personalului de specialitate din întreaga lume.

Și totuși, încă ne luptăm ca să ne facem auziți, pentru că cei câțiva experți, al căror portret l-am schițat mai devreme, colaborează sau sunt afiliați de instituțiile și organismele cu putere de decize: academiile, Înaltul Consiliu al Familiei, Copiilor și Vârstnicilor (HCFEA), Înaltul Consiliu pentru Sănătate Publică (HCSP), Consiliul Superior al Audiovizualului (CSA), Misiunea interministerială de luptă împotriva drogurilor și comportamentelor adictive (MILDECA), Consiliul Științific al Ministerului Educației Naționale (CSEN). Asociația Franceză de Pediatrie Ambulatorie (AFPA) și Fundația pentru Copilărie, care desfășoară în

prezent o campanie finanțată de Google și JCDecaux, nu ezită să critice observațiile noastre, pe care le consideră mult prea alarmiste și extremiste.

Deloc surprinzător că autoritățile publice, supuse imperativelor economice, preferă în acest context să-i asculte pe cei care relativizează pericolele ecranelor și care se află adesea în slujba companiilor digitale, decât să ia în considerare cu luciditate un dezastru anunțat.

Autoritățile publice, între imperativele economice și urgența sanitară

Ca un *déjà-vu*

Cazul ecranelor în istoria sănătății publice amintește de alte scandaluri sanitare, cum au fost, de exemplu, tutunul sau pesticidele.

Dezvăluirea unei probleme de sănătate publică se desfășoară în general în patru pași, enumerați mai jos.

1. Un produs apare pe piață. Este promovat și distribuit pe scară largă.
2. Efectele nocive ale acestui produs sunt observate de specialiștii din domeniu, care trag semnalul de alarmă. Companiile refuză să-l ia în considerare, având în vedere mizele economice

foarte importante. Sunt, totuși, inițiate studii asupra produsului în litigiu.

3. Atenționările se înmulțesc. Sunt din ce în ce mai puternice, pentru că sunt mai argumentate. Pentru a le zădărnici, sunt puse în aplicare două strategii: pe de o parte, discreditarea prin calificarea lor ca exagerate sau ca „panică morală”; pe de altă parte, pilotarea contra cost a unor contra-studii favorabile respectivelor produse.
4. Adevărul despre toxicitatea produsului iese la iveală uneori cu prețul scandalurilor. Guvernele nu au de ales și trebuie să actioneze.

Acest proces se verifică în cazul ecranelor și utilizării lor de către copii mici.

1. Produsele digitale ajung pe piață: inovatoare și catalizând atâtea speranțe pentru viitor, ivadează casele; câte șase sau șapte, aproape că formează o familie în cadrul familiei.
2. Personalul de specialitate din sănătate și din domeniul copilăriei, cercetătorii, chiar și cei pe care îi numim spășiții din Silicon Valley, avertizează asupra nocivității ecranelor pentru copii. Cu toate acestea, este dificil să auzi avertizarea atunci când sectorul digital este unul dintre principalele vârfuri de

lance ale creșterii economice și creează multe locuri de muncă în fiecare an.

3. Avertizarea se aude, dar, pentru a câștiga timp, este catalogată ca extremă, alarmistă, chiar irațională. În ciuda numeroaselor studii serioase efectuate în întreaga lume, unii par să o ignore, alții contestă validitatea concluziilor, acuzând metoda, nerandomizată, fără grup de control. Este dificil în acest context să înlături dubiile și să găsești un consens sau un beneficiu oferit autorităților publice, care sunt supuse imperativelor economice și care, prin urmare, preferă să aștepte.

În ceea ce privește ecranele, ne aflăm acum la pasul 3 al acestui proces. Riscul este să sacrificăm o întreagă generație pe altarul așteptării noastre.

Să sperăm că vom trecem rapid la pasul 4: că realitatea efectelor ecranelor devine o evidență și că nu va mai putea fi ignorată sau infirmată, conducând la măsuri de sănătate pe măsura provocărilor.

Oscilații și tergiversări

În Franța, ca și la nivel european, sectorul digital este considerat viitorul economiei noastre.

În cadrul planului „Relansarea Franței” conceput în urma crizei Covid-19, în valoare de 100 de miliarde de euro, finanțat de Uniunea Europeană, 11 miliarde de euro au fost deja alocate tehnologiilor digitale.

Această situație economică, conjugată cu presiunea exercitată de anumiți jucători din domeniul digital, companii și sindicate din jocurile video și cu discursurile liniștitoare promovate de experții lor, explică fără îndoială de ce autoritățile publice sunt reticente în luarea unor măsuri clare. Afirmația că ne-ar lipsi studiile randomizate cu rezultate într-adevăr semnificative, este un pretext livrat cu ușurință de către cei care au interes să digitalizeze în marș forțat viețile noastre. După cum am afirmat deja, peste 4 600 de studii au fost deja efectuate în întreaga lume: aproape toate raportează că ecranele au un efect dăunător asupra copiilor și în special asupra dezvoltării copiilor mici. La 1 martie 2021, în plină criză pandemică, au fost prezentate la un congres online unele dintre rezultatele studiului ELFE (Étude longitudinale française depuis l’enfance[203]), realizat sub conducerea INSERM, INED și Santé publique France. Acestea evidențiază o legătură între timpul petrecut pe ecran la vârsta de 2 ani și tulburările de somn, tulburările de comportament (neatenție, hiperactivitate) și

întârzierile în învățarea extracurriculară[204] (limbaj, calcul) la 3 ani și jumătate.

Aceste rezultate coroborează observațiile pe teren pe care le transmitem de mult timp autorităților publice. În iulie 2017, am cosemnat luarea de poziție în *Le Figaro*[205], alături de mai mulți aleși din diferite familii politice, foarte preocupați și ei de supraexpunerea copiilor la ecrane: Caroline Fel, viceprimarul orașului Angers și responsabilă cu educația, familia și domeniul copilăriei, și Madeline Da Silva, viceprimarul orașului Lilas, responsabilă cu prima copilărie și activistă pentru drepturile femeilor și copiilor. Nathalie Vicarini, fondatoare și delegată generală a asociației „Împreună pentru educația din prima copilărie" a semnat și ea această luare de poziție. În 2017, a coprezidat Comisia pentru copilăria timpurie din cadrul Delegației interministeriale pentru prevenirea și combaterea sărăciei. Astfel, în cadrul acestei misiuni, a avut ocazia să mă audieze.

În 2018, am observat, astfel, o conștientizare în rândul autorităților publice: senatoarea Catherine Morin-Dessailly, pe atunci președintă a Comisiei pentru Cultură, Educație și Comunicare din Senat (2014-2020), a depus un proiect de lege pentru a obliga producătorii de instrumente digitale

să avertizeze asupra pericolelor utilizării lor de către copiii sub 3 ani, iar statul să desfășoare o campanie anuală de conștientizare. Acest proiect de lege, foarte susținut în Senat, nu a fost adoptat de aleșii majorității din Adunarea Națională[206], pe motivul lipsei de studii.

În 2019, deputata LREM Caroline Janvier a abordat subiectul și a organizat la parlament un colocviu pe tema ecranelor. Deși ne-au solicitat, nu am fost invitați să luăm cuvântul, spre deosebire, în schimb, de celebrii experți din domeniul digital, pe care i-am menționat anterior. Dacă doamna deputat a deplâns rolul inoportun al „lobby-urilor inteligenței artificiale", secretarul de stat pentru copii, Adrien Taquet, a explicat că nu vor putea transmite mesaje clare de prevenire până când nu vor exista suficiente dovezi tangibile ale pericolelor generate de ecrane asupra copiilor. El a fost cel care a condus acest colocviu; tot el a fost și cel care a stabilit misiunea comisiei pentru raportul de 1 000 de zile.

Dacă acest raport este interesant din multe puncte de vedere, este însă foarte dezamăgitor în chestiunea ecranelor: niciun cuvânt despre acest subiect în capitolul dedicat mediului înconjurător al copilului, al cărui rol crucial îl cunoaștem; în total, o singură mențiune despre ecrane, atunci

când comisia subliniază că timpul petrecut pe ecran nu este favorabil dezvoltării copiilor mici și, prin urmare, trebuie să conducă la o analiză reală din partea designerilor de software, alături de cercetători și medici. Este ca și cum s-ar cere companiei Monsanto[207] să analizeze mai mult glifosatul în conformitate cu datele științifice despre efectele pesticidelor asupra sănătății umane.

După cum am văzut anterior, numărul copiilor cu dizabilități explodează în școlile franceze: o creștere cu 300% în zece ani, iar centrele pentru handicap sunt depășite de numărul solicitărilor[208].

Interpretarea pe care o dă secretarul de stat acestei creșteri fără precedent a numărului persoanelor cu dizabilități nu îi ajută pe colegii săi din guvern să-și ridice semne de întrebare cu privire la rolul pe care supraexpunerea la ecrane îl are în creșterea spectaculoasă a acestor cifre. Într-adevăr, Sophie Cluzel este încântată de această creștere, pe care o atribuie unei mai bune incluziuni școlare a acestor copii: „Școlile incluzive se construiesc și devin realitate.” Dar această interpretare nu poate explica de ce numai dizabilitățile psihice au crescut, în timp ce tulburările senzoriale, viscerale și motorii nu sunt mai numeroase.

Octombrie 2018

Sunt psiholog școlar, undeva în provincie. Solicitările pe care le primesc din partea școlilor cresc în fiecare an, iar amploarea este impresionantă. Constatarea este alarmantă și nu este un caz izolat. Aceeași constatare se observă și în celelalte sectoare din departamentul meu.

Din ce în ce mai mulți copii au tulburări cognitive severe, tulburări mintale, tulburări de dezvoltare. În același timp, am observat în timpul anamnezei că un număr mare dintre acești copii folosesc ecranele în mod masiv și excesiv (TV, tablete, telefoane, computer etc.).

Pentru unii dintre acești copii, școlarizarea este extrem de complicată și nu se poate face decât parțial. De foarte multe ori este solicitat MDPH pentru diverse compensații: cerere de însoțitori, SESSAD (însoțirea copiilor cu dizabilități la domiciliu sau la școală), AEEH (ajutor financiar). Solicitările către MDPH s-au înmulțit exponențial. Însoțitorii sunt din ce în ce mai numeroși în școli. Nu este neobișnuit să vezi mai

mulți însoțitori într-o singură clasă, ceea ce nu se întâmpla în urmă cu câțiva ani.

Cum se explică numărul tot mai mare de copii cu dizabilități? Suntem foarte preocupați și îngrijorați cu privire la copiii din școlile noastre și la părinții lor.

Lucrările doamnei dr. Ducanda au adus o clarificare valoroasă și foarte pertinentă nu numai pentru mine, ci și pentru profesorii, asistenții medicali și educatorii care lucrează alături de mine. Confruntați cu dimensiunea fenomenului, am inițiat în sectorul nostru un proiect bazat pe lucrările dr. Ducanda.

Majoritatea părinților care au reușit să reducă drastic sau uneori să elimine utilizarea ecranelor au obținut o reducere a tulburărilor manifestate de copiii lor. Efectul de redresare este real. Acești copii își pot relua o dezvoltare mai normală și pot investi în învățare. Și mai presus de toate, pot părăsi zona dizabilității.

Din păcate, acesta este un fenomen larg răspândit, iar acțiunile noastre ajung doar la câțiva părinți. Așa-numitele jocuri „educative” digitale și jocurile video constituie cauza acțiunilor noastre. Este

important să ținem cont de aceste elemente și să înțelegem că aceasta este o problemă de sănătate publică.

Doamna J., psiholog școlar

Desigur, ar fi nedrept să spunem că autoritățile publice nu iau nicio măsură, dar, minore și timide fiind, măsurile nu se ridică la înălțimea provocării. De exemplu, în 2018, cu ocazia împlinirii a zece ani de la declanșarea campaniei „Copii și ecrane" condusă de CSA, ministrul sănătății, Agnès Buzyn, a declarat că „expunerea copiilor foarte mici la ecrane are consecințe asupra dezvoltării creierului, asupra însușirii limbajului și nivelului de concentrare". În același an, au fost incluse în noua versiune a fișei de sănătate câteva rânduri de avertizare asupra efectelor ecranelor, dar abia la pagina 14, pe care părinții o consultă rar.

În ceea ce privește campaniile, acestea sunt rare și foarte limitate în timp, în condițiile în care părinții ar trebui să audă aceste mesaje de mai multe ori pe zi, ca în cazul Covid-19.

Facem adesea referire la modele de peste Atlantic, dar, vai, mai puțin când vine vorba de recomandări privind ecranele. Academia Americană de Pediatrie (AAP), Societatea Canadiană de Pediatrie (SCP) și Organizația

Mondială a Sănătății (OMS) emit recomandări clare:

– fără ecran între 0 și 2 ani;

– mai puțin de o oră pe zi de la 2 la 5 ani, afirmând că „mai puțin ecran este mai bine” și că „nu există date care să susțină introducerea tehnologiilor la o vârstă fragedă”.

Școala va fi digitală?

Forțați de realitate, pandemia prin care am trecut în 2020 și 2021 a condus la o accelerare a digitalizării învățământului în Franța: cursuri la distanță în timpul primei și celei de-a treia izolări, de la grădiniță până la liceu; apoi redeschiderea școlilor, dar închiderea universităților pentru luni întregi.

Ne putem întreba care sunt învățămintele pe care le-ar putea trage autoritățile publice din această experiență a școlii digitale. Unii se reped deja spre această breșă, pentru a accelera digitalizarea educației în Franța. Pe 30 aprilie 2021, trei jucători EdTech au publicat, astfel, un punct de vedere pe site-ul Café pédagogique, susținând că pandemia a pus în lumină toate avantajele școlii digitale, prezentată ca „o oportunitate pentru succesul educațional al copiilor noștri”, care face posibilă depășirea inegalităților și edificarea unei „școli mai incluzive”. Atâtea vorbe mari și o asemenea negare a realității,

când știm că mulți copii, mai ales din cartiere defavorizate, abandonează școala, uneori definitiv. Profesorii, ca și părinții, sunt mâhniți.

Regiunile, departamentele și primăriile, cu complicitatea Ministerului Educației Naționale, finanțează digitalizarea completă a școlii: tablă digitală, tablete și calculatoare impuse în timpul orelor de curs. Profesorii își petrec acum timpul verificând dacă elevii nu joacă jocuri sau nu urmăresc videoclipuri.

Doamna C., profesor la școala gimnazială P.

Lăsați singuri acasă, unii dintre ei toată săptămâna, direcționați spre Internet chiar de școală pentru a-și face temele, tinerii s-au trezit în fața ecranelor pe care pediatrii și psihologii le dezaprobă cu insistență. Jocuri video, rețele de socializare, vizionarea de filme: nu și-au făcut decât temele. Ne mirăm că s-au luat atâtea măsuri sanitare de precauție în fața Covid-19, dar atât de puține în fața riscurilor pentru sănătatea

fizică și psihică a tinerilor lipsiți, astfel, de școală.

A pune copiii în fața unei tablete pentru activitatea școlară înseamnă și a le oferi acces la toate activitățile ludice și distractive posibile, aflate la un clic distanță. Dacă nouă înșine, adulților, ne este greu să rezistăm, cum putem crede că vor rezista acestor ispite copiii?

Un grup de părinți care militează pentru redeschiderea cu prezență 100% a școlilor începând cu anul școlar 2020

Cert este că Ministrul Educației Naționale s-a trezit prins în capcană. În 2017, împărtășea îngrijorările pe care le exprimaserăm în avertismentele lansate de noi în mai multe media și declara, în special în revista *Paris Match* din 30 august 2017: „Copiii nu ar trebui să fie expuși la ecrane înainte de vârsta de 6 ani!” și, prin urmare, pleda în favoarea unei eliminări totale a ecranelor înainte de această vârstă. În același timp, nu putea rămâne insensibil nici la cercetările din domeniul neuroștiințelor, care dezvoltă noi metode de învățare digitală, și nici la jucătorii din lumea digitală, favorabili folosirii tabletelor încă de la grădiniță. În timpul crizei Covid-19, Ministerul începe prin a saluta rolul salvator al ecranelor în menținerea „continuității

școlare”, dar, confruntat cu dezastrul lecțiilor online, insistă apoi asupra urgenței redeschiderii școlilor și asupra importanței cursurilor cu prezența în clasă.

La sfârșitul unui an de pandemie și după ce au experimentat realitatea mirajului digital în școli, autoritățile publice se află la o răscruce: vor evalua, în sfârșit, dimensiunile impasului pedagogic pe care îl constituie școala digitală? Vor realiza că, fără o relație umană directă, transmiterea este sortită eșecului? Recomandările recente ale Consiliului Științific al Educației Naționale (CSEN), publicate în aprilie 2021, dau speranțe că EdTech ar putea să nu câștige jocul. CSEN își exprimase deja câteva îndoieli prin vocea președintelui său, Stanislas Dehaene, specialist în neuroștiințe și profesor la Collège de France. Pe 2 aprilie 2019, acesta declara în *Le Figaro*: „Nu știm dacă echipamentele digitale au un impact pozitiv sau negativ asupra învățării”, regretând astfel că anumite autorități locale cedează în grabă tentațiilor progresului digital. În aprilie 2021, poziția CSEN ia o nuanță de scepticism în ceea ce privește digitalizarea școlii:

> „CSEN reamintește, de asemenea, că valoarea adăugată a unui instrument digital nu vine de la sine. Exemplele abundă în situații în care cutare țară, cutare școală s-a

dotat cu dispozitive și programe digitale, iar apoi a constatat că rezultatele școlare nu s-au schimbat, dimpotrivă, au scăzut. Pentru că instrumentele digitale pot fi și dăunătoare: ele se pot baza pe strategii de învățare ineficiente, pot favoriza distracția, încurajează viteza în detrimentul reflecției, reduc socializarea, răspândesc informații false."[209]

Prin urmare, școala digitală nu și-ar îndeplini promisiunile educaționale. De asemenea, cele mai multe studii nu au reușit să demonstreze un efect pozitiv al tehnologiei digitale asupra învățării, cu excepția competențelor de laborator, foarte țintite. Dimpotrivă, studiul de referință PISA, care analizează sistemul de învățământ din 72 de țări, arată în 2015 că țările cu cel mai scăzut nivel de educație sunt cele care folosesc cel mai mult instrumentele digitale. Observații confirmate de raportul elvețian al sondajului PISA 2018: „Elevii care nu folosesc dispozitive digitale la clasă obțin în medie rezultate mai bune decât cei care folosesc." În Franța, studiul Consiliului Național pentru Evaluarea Sistemului Școlar (CNESCO) publicat în 2020 merge în aceeași direcție, dezvăluind „rezultate dezamăgitoare ale cursurilor virtuale în ceea ce privește învățarea"[210].

Nici din punct de vedere economic nu este un succes formidabil, în ciuda a ceea ce

susțin jucătorii din domeniul digital, care sunt primii preocupați de deschiderea acestei piețe în sectorul public. Pentru stat, costul digitalizării școlilor este colosal: planul digital s-ar ridica la un miliard de euro în trei ani pentru a dota elevii de liceu, de școală gimnazială și primară. Și asta fără a lua în calcul pregătirea profesorilor, care, potrivit unor cercetători, este responsabilă de eșecul pedagogic al școlii digitale. Pe scurt, școala digitală promovată de jucătorii EdTech pare mai degrabă o impostură educațională și un miraj economic, ca să nu mai vorbim de dezastrul ecologic, în special în privința tabletelor, uzate moral la fiecare trei ani. Să ne reamintim că industria digitală contribuie la schimbările climatice (4% din emisiile de gaze cu efect de seră) și poluează pe tot parcursul ciclului său de viață, de la extracția metalelor până la deșeuri, inclusiv producția și stocarea datelor[211].

În ceea ce-l privește, întregul corp profesoral se află într-o postură ingrată, bine sintetizată de o doamnă inspector din mediul academic, care vorbește despre un „paradox digital”: pe de o parte, li se spune părinților că utilizarea ecranelor trebuie să fie foarte limitată; pe de alta, să folosească din ce în ce mai mult aceste ecrane la școală. Deruta părinților nu este deloc

surprinzătoare. Guvernele trebuie să acționeze de urgență.

Autoritățile sanitare și academiile fac apel la „bunul-simț al familiei” și la responsabilitatea părinților. Dar unde se află bunul-simț atunci când sunt montate ecrane în grădiniță unde vin copii de la vârsta de 2 ani? Această decizie este foarte dăunătoare copiilor, așa cum foarte bine argumentează în statutul său asociația Lâche ton écran[212]:

> „Educația națională este învestită cu încrederea familiilor și, ca atare, are datoria de a transmite un mesaj clar și coerent. Este o iluzie să credem că scufundarea copilului într-o baie digitală îl pregătește să facă parte din societatea digitală care va fi a lui la vârsta adultă și îi va favoriza accesul la angajare: trebuie să i se permită mai întâi o dezvoltare satisfăcătoare și armonioasă, pe care însă expunerea timpurie o afectează uneori în mod grav.
>
> Este de asemenea iluzoriu să credem că o expunere foarte limitată (15 minute pe zi), la școală, cu un conținut educațional, va stimula o integrare a ecranelor: dimpotrivă, va crea o dorință maximă față de acest instrument. Atunci va fi și mai greu pentru părinți să le limiteze. Consecințele acestei alegeri pedagogice nu vor fi doar individuale. Acestea riscă să genereze o explozie a solicitărilor de remedii, încercând să compenseze efectele, pentru care nu vom avea nici mijloace financiare, nici umane

(așteptare tot mai mare la cabinetele logopezilor, CMPP-uri complet supraaglomerate, psihologi independenți neretribuiți).

Să-i determinăm deci pe toți cei implicați în domeniul copilăriei să fie de acord cu protejarea dezvoltării copiilor mici, transmițând un mesaj simplu și coerent părinților și copiilor: fără mediu digital înainte de clasa pregătitoare.

Raportul beneficiu-risc este total împotriva ecranelor pentru copiii sub 6 ani, din motivele expuse mai sus: micile efecte benefice (care nu au fost încă demonstrate) nu compensează asumarea riscului major (care este dovedit) pentru dezvoltare. Să fim, așadar, prudenți și rezonabili și să protejăm dezvoltarea copiilor noștri, cel puțin până în clasa pregătitoare! Va fi apoi timp să procedăm la o expunere rațională și adaptată dezvoltării copilului, sub conducerea avizată a Ministerului Educației Naționale, în colaborare cu cadrele medicale, primele care constată efectele nocive ale ecranelor."

Autismul: un subiect exploziv

Un câmp minat

Cartea recentă a cercetătoarei Brigitte Chamak, *Controverses sur l'autisme*[213], a fost foarte lămuritoare pentru mine. Am înțeles de ce unii părinți ai copiilor cu autism au decis să mă atace, într-un mod virulent și

țintit, cu privire la observațiile mele despre copiii supraexpuși la ecrane care prezintă comportamente autiste. Nu știam la acel moment despre această controversă.

În anii 1960, psihiatrii și părinții au colaborat pentru a mări numărul locurilor în unitățile specializate și în spitalele de zi (HDJ[214]). Psihiatria oferă îngrijiri personalizate, iar investigațiile transversale pe care le face țin cont de povestea de viață a copilului și a familiei sale și de suferința lor psihologică. Pe câtă vreme abordarea anumitor psihanaliști, care fac o legătură între autism și atașamentul problematic față de mamă, este privită din ce în ce mai rău de către părinți. Mamele, în special, se simt vinovate, în condițiile în care viața lor de zi cu zi este extrem de dificilă, în special din cauza lipsei flagrante de structuri care să le poată primi copilul.

Unii părinți nutresc o mare animozitate față de psihiatri-psihanaliști, dezaprobând teoria acestora referitoare la ceea ce numesc „mame glaciale” și, în anii 1990, și-au unit forțele în asociații, între care Autisme France, Vaincre l'autisme[215] și SOS Autismul.

De atunci, aceste asociații exercită un adevărat lobby pe lângă autoritățile publice și pe lângă mass-media, pentru a-și impune viziunea asupra autismului: originea pur genetică a acestei tulburări; prin urmare

respingerea abordării psihanalitice în favoarea metodelor comportamentale intensive de tip ABA[216]; respingerea împachetărilor; solicitarea incluziunii școlare pentru toți copiii cu autism, care, astfel, nu ar mai fi instituționalizați în structuri specializate; închiderea spitalelor de zi. Activismul acestor asociații a devenit și mai puternic odată cu constituirea, în 2010, a grupului Autism, creat „pentru a câștiga reprezentativitate în cadrul acțiunilor de lobby și de conștientizare publică". Acest grup reunește mai multe asociații, printre care Autisme France, Agir et vivre avec l'autisme[217], Sésame autisme, UNAPEI, Autistes sans frontières[218], Asperger Aide France, Pro-Aid Autisme și 4A.

În ultimii zece ani, unele asociații au obținut sprijinul unor sponsori prestigioși (actori și cântăreți renumiți) și au pătruns în toate organismele publice și sanitare. Susținute de membrii lor jurnaliști și avocați (SOS Autisme, Autisme France), acestea nu ezită să atace statul francez și să exercite un control real asupra deciziilor în sănătate: condamnarea Franţei de cinci ori de către Consiliul Europei, pentru „nerespectarea obligațiilor sale față de persoanele cu autism"; obținerea ca 2012 să fie declarat „Anul național al marii cauze a autismului", în timp ce conducerea campaniei a fost

cedată grupului Collectif Autism care a orientat-o spre criticarea psihanalizei și promovarea metodelor comportamentale, totul cu finanțare publică.

Aceste asociații se infiltrează și influențează diferitele comitete de lucru asupra autismului, fundații caritabile, institute de cercetare și mai ales HAS, Înalta Autoritate pentru Sănătate, responsabilă cu diseminarea Recomandărilor de bune practici (RBP) privind autismul. Președintele grupului Collectif Autism ocupă, astfel, în același timp, funcția de director al Fundației pentru Copilărie, care desfășoară în prezent o campanie „pentru utilizarea inteligentă și sigură a mediilor digitale", finanțată de Google și JCDecaux.

În 2012, aceleași asociații au obținut depunerea unui proiect de lege de către deputatul Daniel Fasquelle privind interzicerea oricărei practici psihanalitice pentru autism – proiect de lege care a fost, în cele din urmă, respins.

Aceste asociații atacă celelalte asociații de părinți atunci când acestea nu împărtășesc aceleași idei. Una dintre victimele unor astfel de practici a fost, în 2014, RAAHP (Rassemblement pour une approche des autismes humanitaire et plurielle[219]), care pledează în favoarea abordărilor diverse și globale, făcând referire

la diverse tehnici. Aceasta consideră că nu există o singură cauză a autismului și nici o singură metodă ce poate fi aplicată. Dimpotrivă, este important să luăm în considerare copilul autist în întregul său psihic, emoțional și afectiv. Este poziția pe care o apără și mulți psihiatri și psihologi, care și-au exprimat dezacordul față de recomandările HAS. Aceasta validează metodele pe care le impun în grupurile de lucru ale acestui organism asociațiile cele mai influente și cele mai mediatizate. Celelalte asociații se luptă să-și facă cunoscută poziția diferită.

Cu toate acestea, validitatea utilizării exclusive a metodelor de tip ABA nu a fost stabilită științific. Niciun studiu nu a reușit să arate superioritatea metodelor comportamentale față de alte metode[220]. De asemenea, cercetările nu au decis în privința cauzelor autismului, care rămâne încă, în cele mai multe cazuri, neexplicat.

A vorbi despre autism sau doar a-l pomeni înseamnă, așadar, a intra pe un câmp minat, unde se înfruntă mai multe tabere. Alături de cele două curente diferite citate mai sus, există un al treilea, care susține că autismul nu este un handicap, ci o forță, un mod de gândire fără precedent, o inteligență singulară, care trebuie recunoscută ca atare de societate. Aceasta este poziția anumitor

asociații de adulți cu autism și a cercetătorului Laurent Mottron, care resping atât metoda ABA, cât și psihanaliza.

Avertizarea mea a avut efectul unei bombe

Când am postat videoclipul de alertare pe 1 martie 2017, habar nu aveam de confruntările pe tema autismului. Departe de conferințe și dezbaterile media, am lucrat zilnic cu copii foarte mici și cu părinții lor.

Reacțiile asociațiilor nu au întârziat să apară. Președintele Collectif Autism face presiuni asupra HAS pentru a-și orienta recomandările din 2018 privind autismul, făcând referire la problema legăturii dintre ecrane și TSA:

> „În cadrul programatei actualizări a recomandărilor de bune practici la copiii cu TSA, apreciez că ar fi util să clarificăm distincția dintre TSA și eventualele întârzieri de dezvoltare cu semne de tip autist, observate de dr. Ducanda, dar și de diverși medici clinicieni din PMI sau CMP; cf. constatărilor făcute în alte ţări. Trebuie evitate eventualele confuzii cu privire la un autism provocat de o formă de neglijență parentală."

Iată-mă aruncată în câmpul minat al autismului. În momentul în care Înalta Autoritate pentru Sănătate a cedat

presiunilor din partea Collectif Autism, respingând studiile științifice și observațiile clinice comunicate de numeroși colegi din Franța și din lume, am devenit ținta multor atacuri.

Vizibilitatea pe care mi-o oferă emisiunea *Envoyé spécial* din 18 ianuarie 2018, realizată de Élise Lucet, declanșează atacurile împotriva mea: insultele, amenințările, denigrările, incitarea la suicid se înmulțesc, mai ales pe rețelele de socializare. Aceste asociații fac presiuni peste tot, ca să-mi fie anulate conferințele, în special intervenția la cel de-al 12-lea Congres de Medicină Generală Franceză (CMGF) în 2018.

Bună seara,

Îmi permit să vă contactez în urma avalanșei de mesaje agresive și batjocoritoare de la părinții copiilor cu autism care nu se gândesc *a priori* decât la cauza lor și spulberă tot ce le stă în cale. Doresc să vă transmit admirația mea. Iată, există mai multe avertismente lansate cu mult înainte, dar în mod ciudat niciuna nu a ajuns în atenția părinților. Așadar, bravo, vă felicit pentru

tot ceea ce faceți, bravo pentru curaj, perseverență și determinare.

Vă mulțumim că ne ajutați să regăsim drumul cel bun pentru copiii noștri și că nu ne judecați, în ciuda greșelilor noastre grave.

Multumesc, de asemenea, că m-ați ascultat.

Doamna P.

În guvern, secretarul de stat pentru persoanele cu dizabilități, Sophie Cluzel, transmite discursul celor mai vehemente asociații. Ea însăși a fost administrator al uneia dintre aceste asociații (UNAPEI) în urmă cu câțiva ani. În aprilie 2018 spune la postul Europa 1: „Trebuie să încetăm cu ideile false despre așa-zisele ecrane care ar tulbura copiii. E foarte grav, căci culpabilizează mamele", pentru ca apoi, în aprilie 2019, să atace psihiatria, la postul RMC: „Trebuie să încetăm să mai vorbim despre psihiatrie în domeniul autismului."

În aceeași zi, un deputat a declarat în presă:

> „După mamele glaciale și vaccinuri, Anne-Lise Ducanda, medic PMI, răspândește ideea că expunerea copiilor noștri la ecrane este cauza apariției tulburărilor din spectrul autist. Acest medic nu se bazează pe niciun demers științific, ci doar pe observațiile sale

de teren și pe constatarea că prevalența TSA a crescut în ultimii ani, la fel și consumul de ecrane. Este grav, în măsura în care țara noastră nu își mai poate permite să piardă timp, după 30 de ani în care mii dintre copiii noștri au fost identificați greșit, diagnosticați greșit, îngrijiți greșit, maltratați uneori, până la izolare psihiatrică."[221]

În același timp, patru părinți, toți afiliați acestor asociații, au mers până acolo încât au depus plângere împotriva mea la Colegiul Medicilor.

Bună seara,

Sunt logoped și vă ofer sincer tot sprijinul meu.

Mi se pare profund nedrept ceea ce trăiți și sper că nu aceasta este soarta rezervată tuturor celor care „lansează avertismente" în Franța.

Afirmațiile dumneavoastră nu sunt câtuși de puțin șocante, injurioase, jignitoare pentru cei care fac efortul de a vă asculta cu atenție.

Ați făcut mult, pentru mulți copii.

Fie ca mulțumirile mele să cuprindă toate mulțumirile copiilor pe care i-ați readus la viață în fiecare zi.

Mulțumesc, dr. Ducanda...

Cu tot respectul meu,

Doamna C., logoped

O victorie pentru copii, mai presus de orice

Toate plângerile vor fi respinse pe 7 februarie 2020 de către Camera Disciplinară de Primă Instanță din Île-de-France a Colegiului Medicilor, pentru următorul motiv:

„Nu există nicio dovadă că dr. Ducanda a spus sau a scris vreodată că autismul ar putea fi cauzat de supraexpunerea la ecrane sau că ar fi promis vindecarea autismului prin ținerea departe de ecrane. Dr. Ducanda susține că, în timpul consultațiilor sale, în calitate de medic PMI în Essonne, a observat că tot mai mulți copii cu vârste între 0 și 4 ani prezentau tulburări identice cu tulburările din spectrul autismului, că a făcut legătura între aceste tulburări și supraexpunerea la ecrane a acestor copii și că a decis să desfășoare o campanie de informare pe această temă; datoria medicului este de a preveni apariția unui risc legat de un comportament, chiar dacă acest risc nu a fost încă stabilit cu claritate din punct de vedere științific. Nu i se poate reproșa doamnei dr. Ducanda că a încercat să alerteze comunitatea medicală pentru a se efectua studii și cercetări științifice cu privire la aceste constatări și a îmbogăți dezbaterea.”

Este o primă victorie pentru mine, dar mai ales pentru familiile afectate de tulburările legate de supraexpunerea la ecrane. După ce am fost supusă atâtor atacuri, sunt infinit recunoscătoare părinților și colegilor de peste tot, care m-au asigurat de sprijinul lor neclintit. Pentru ei, pentru fiecare familie pe care o ajut, voi continua să alertez, în ciuda atacurilor și denigrărilor.

3 mai 2021

Un videoclip care mi-a salvat fiul.

17 ianuarie 2019

Dr. Ducanda,

Dacă aș fi găsit videoclipul dumneavoastră mai demult, aș fi evitat cu siguranță să trec prin tot acest necaz.

Nu știam că ecranele ar putea cauza toate acestea! L-am pus pe fiul meu de 3 ani în fața televizorului încă de când avea 5 luni și, cum nu mergea la creșă, își petrecea timpul urmărind desenele animate. Era un copil frumos, care începuse să gângurească și să imite sunete. Din păcate, de la vârsta de 18

luni, nu a mai fost interesat decât de desene animate și și-a abandonat complet jucăriile. N-aș fi făcut niciodată această prostie dacă aș fi cunoscut pericolul ecranelor!

Băiatul meu are o întârziere severă de limbaj și tulburări de tip autist. Acum însă, după 42 de zile de la oprirea televizorului și a tuturor ecranelor, aceste tulburări încep să regreseze.

Sunt medic și cunosc eu însămi semnele TSA; sunt șocată să descopăr că unele au dispărut la doar o lună de la oprirea ecranelor. Nu cred că este deloc o coincidență. A început chiar să pronunțe din nou „mama”. Logopedul lui confirmă debutul acestei gângureli. Este cu adevărat posibil ca, din cauza supraexpunerii, creierul lui să nu se fi dezvoltat? Este totuși ciudat ceea ce văd. Scriu un comentariu pentru că văd utilizatori de Internet care critică relația pe care o menționați între tulburările din spectrul autist și supraexpunerea la ecrane. Pentru mine, studiul dumneavoastră este de aur! Iar dacă ar fi fost într-adevăr bine mediatizat, sigur aș fi dat peste el și înainte, căci, așa cum vă spun, televizorul nu se stinge niciodată în casa noastră. Urmăresc

evoluția fiului meu și nu intenționez să mă opresc aici, altfel mulți copii vor fi în continuare sacrificați. Chiar trebuie să acționăm.

Doctor T.

31 ianuarie 2018

Am aflat că ați fost atacată. Evident, atingeți puncte sensibile. Ecranele seamănă puțin cu mâncarea... Totuși, nu dumneavoastră ați inventat conceptul de autism digital! Dumneavoastră ați avut curajul să deschideți drumul și să spuneți cu voce tare și mediatizat ceea ce facem deja, la scara mică, în sectorul PMI. Gestul a dat un impuls extraordinar! Drept urmare, sunteți expusă și unii profită de ocazie pentru a-și exprima furia și neputința (părinții copiilor cu autism); alții se desolidarizează; alții apără lobby-ul în favoarea ecranelor; alții, ca să se conformeze corectitudinii politice, se vor opune acțiunii dumneavoastră, când de fapt, au aceeași opinie cu privire la pericolele supraexpunerii. În orice caz, rețineți că toate aceste atacuri nu sunt împotriva dumneavoastră, Anne-Lise Ducanda, ci

împotriva a ceea ce reprezentați: medicul PMI care deranjează cu avertismentul său. Dacă vă pot fi de ajutor, vă rog să-mi spuneți. Curaj, nu sunteți singură!

Un confrate medic de PMI

24 februarie 2018

Dacă discursurile ar putea fi mai puțin ideologice și mai mult clinice! Observația făcută de colega noastră este cea a unui fin clinician, care a constatat zilnic folosirea masivă a tabletelor și smartphone-urilor de către copiii mici. Este o realitate. Iar efectele sunt aceleași pentru toți copiii, indiferent dacă au TSA sau nu. Niciunul nu este cruțat. Zilnic observația clinică relevă apetitul copiilor pentru aceste media, chiar mai mare în rândul celor cu TSA. Observația clinică relevă și că, atunci când propunem părinților să înceteze utilizarea, ruptura relațională este net mai puțin importantă. Părinții observă acest lucru și putem oferi o îngrijire mai bună. Cercetătorii pot vorbi de la distanță, pot fi chemați la masa conflictului, dar practicienii din teren,

care lucrează cu copiii, știu ce se întâmplă. Este păcat să ataci un clinician care avertizează, pentru bătălii care nu îl privesc. Utilizarea intensivă și nemoderată a mediilor de tip tabletă (chiar mai mult decât televiziunea) creează sau agravează ruptura relațională.

Un confrate medic

29 iunie 2018

Stimată doamnă doctor,

Sinceră să fiu, nu prea înțeleg revolta care vă este adresată pe nedrept. Știu suferința acestor părinți, pentru că luni de zile, ce mi s-au părut nesfârșite, am crezut că micuțul meu este autist. Mi-a defilat prin fața ochilor o întreagă viață de greutăți. Nu am nicio îndoială cu privire la adevărul avertismentelor dumneavoastră sau al datelor clinice care le susțin, obținute pe parcursul activității dumneavoastră. Sprijinul meu este neînsemnat, dar vreau să vă ajut, chiar dacă nu mă ridic la înălțimea a ceea ce ați făcut pentru mine. Este de la sine înțeles că alertele dumneavoastră au ecou în viața familiilor pe care le-ați

ajutat să scape de îngrijorare – fără supărare pentru unii. Videoclipul dumneavoastră a rezolvat mai mult decât numeroasele consultații medicale; a fost suficient doar să apăsăm butonul de oprire a televizorului pentru a vedea cum viitorul nostru se luminează. Vă doresc mult curaj în aceste demersuri judiciare și vă mulțumesc din nou pentru ajutor.

Sper să câștigați și, mai ales, să demascați această vânătoare de vrăjitoare a cărei victimă sunteți astăzi din cauza intereselor economice care scapă ochilor noștri de simpli concetățeni. Fiul meu este din ce în ce mai bine, interacțiunile lui cu oamenii și dorința lui de a învăța mă încântă. Este un băiat foarte fericit. Cele două surori ale lui îmi creează mult mai multe probleme.

În sfârșit, vă doresc să continuați să faceți ceea ce faceți și să ne ajutați.

Cu stimă,

Doamna H.

---

[182] Site *digital learning*.

[183] Bilanț al Syntec Numérique.

[184] Sindicatul creatorilor de aplicații de divertisment (fr.) (n. tr.).

[185] Didask urmărește (în sfârșit) eficiența pedagogică – Blog de Jean-François Fiorina (educpros.fr).
[186] Program internațional de evaluare a elevilor: un studiu internațional major, care măsoară eficiența sistemelor de învățământ.
[187] Acronim pentru Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives [Misiunea interministerială de luptă împotriva drogurilor și a comportamentului adictiv] (n. tr.).
[188] Acronim pentru Conseil français des associations pour les droits de l'enfant [Consiliul francez al asociațiilor pentru drepturile copilului] (n. tr.).
[189] Acronim pentru Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge [Înaltul consiliu al familiei, al copiilor și vârstnicilor] (n. tr.), cu atribuții similare Direcțiilor Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului din România (n. red.).
[190] Acronim pentru Union nationale des associations familiales [Uniunea națională a asociațiilor familiilor] (n. tr.).
[191] Corentin Benoit-Gonin, „À quel âge mon enfant peut-il commencer à jouer aux jeux vidéo?" [La ce vârstă poate copilul meu să înceapă să joace jocuri video?], interviu de Serge Tisseron, în *Ouest France*, 30 aprilie 2021.
[192] Site-ul OPEN (Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique): https://www.open-asso.org; site-ul Feel Connected: https://feelconnected.fr.
[193] „Ce qui est excessif n'est pas forcément pathologique" („Ceea ce este excesiv nu este neapărat și patologic"), rubrică de Serge Tisseron, pe site-ul https://www.pedagojeux.fr/.
[194] Interviu cu Vanessa Lalo, pe canalul France Culture în emisiunea Les idées claires („Ideile clare"), 25 iulie 2020.
[195] Prescott A.T. *et al.*, „Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time" [Metaanaliză a relației dintre jocul video violent și agresiunea fizică de-a lungul

timpului], *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 115-40, octombrie 2018; Calvert S.L. *et al.*, „The American Psychological Association Task Force assessment of violent vidéo games: Science in the service of public interest" [Evaluarea grupului de lucru al Asociației Americane de Psihologie a jocurilor video violente: Știința în serviciul interesului public], *The American Psychologist*, 72-2, februarie-martie 2017; Anderson C.A. *et al.*, „Screen Violence and Youth Behavior" [Violența de pe ecrane și comportamentul tinerilor], *Pediatrics*, 140-2, noiembrie 2017; Furlow B., „Media violence and youth aggression" [Violența mediatică și agresiunea tinerilor], *The Lancet Child & Adolescent Health*, 1-2, 14 septembrie 2017; Coyne S.M. *et al.*, „Violent vidéo games, externalizing behavior, and prosocial behavior: A five-year longitudinal study during adolescence" [Jocuri video violente, comportament de exteriorizare și comportament prosocial: un studiu longitudinal de cinci ani în timpul adolescenței], *Developmental Psychology*, 54-10, octombrie 2018.

[196] Site-ul Institutului Politehnic din Paris.

[197] Hiniker A., Lee B., Kientz J.A. și Radesky J.S., „Let's Play! Digital and Analog Play between Preschoolers and Parents" [Hai să ne jucăm! Joaca digitală și analogă între preșcolari și părinți], în *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, Montreal QC Canada, aprilie 2018.

[198] Collet M. *et al.*, „Case-control study found that primary language disorders were associated with screen exposure" [Studiul caz-control a constatat că tulburările primare de limbaj au fost asociate cu expunerea la ecran], *Acta Paediatr.*, iunie 2019, 108-6.

[199] „Enfants de moins de 4 ans, écrans et troubles du comportement" [Copii mai mici de 4 ani, ecrane și tulburări de comportament], comentarii culese de Franck Ramus, în *Science & Pseudo-sciences*, 323, ianuarie 2018.

[200] „Désintoxiqués des écrans, des jeunes enfants revivent" [Dezintoxicarea de ecrane, copii mici revin la viață], comentarii culese de Serge Tisseron, în *Le Figaro*, 14 octombrie 2017.
[201] „L'enfant et les écrans" [Copilul și ecranele], Aviz al Academiei de Științe, 13 ianuarie 2013.
[202] Interviu cu Boris Cyrulnik, în *Le Journal du dimanche*, 24 martie 2018.
[200] Studiu longitudinal francez din copilărie (fr.) (n. tr.).
[204] Gassama M., Charles M.A. *et al.*, „Usage des écrans aux âges de 2 et 3,5 ans: associations avec le sommeil, les apprentissages préscolaires, le comportement et les risques de troubles du spectre de l'autisme" [Utilizarea ecranelor la vârsta de 2-3,5 ani: asocieri cu somnul, învățarea preșcolară, comportamentul și riscul de tulburări din spectrul autismului], raport efectuat la solicitarea și cu sprijinul Direcției generale de la Sănătate, noiembrie 2020.
[205] „L'immense nocivité des écrans sur le développement des jeunes enfants" [Uriașa nocivitate a ecranelor pentru dezvoltarea copiilor mici], art. cit.
[200] Parlamentul francez (n. tr.).
[207] Companie americană, specializată în biotehnologie pentru domeniul agricol (n. tr.).
[208] „École: l'accueil des enfants handicapés en panne" [Școala: primirea copiilor cu dizabilități blocată], interviu cu Sophie Cluzel, în *Le Figaro*, 2 februarie 2019.
[200] Site-ul CSEN, secțiunea instrumente educaționale, recomandări pentru resurse educaționale.
[210] „La classe virtuelle est elle vraiment efficace pour les apprentissages?" [Clasa virtuală este cu adevărat eficientă pentru învățare?], în *Libération*, 15 octombrie 2020.
[211] „Propositions pour une éducation humaine au XXI^{e} siécle" [Propuneri pentru educația umană în secolul 21], dosar de presă al grupului Attention pour les élections régionales 2021, pe baza datelor din Shift

Project „Pour une sobriété numérique”, din 4 octombrie 2018.

[212] Renunță la ecran (fr.) (n. tr.).

[213] Chamak B., *Controverses sur l'autisme. Décrypter pour dépasser les antagonismes* [*Controverse în autism. A descifra pentru a depăși antagonismele*], Toulouse, Érès, 2021.

[214] Acronim pentru Les hôpitaux de jour (fr.) (n. tr.), echivalentul ambulatoriului de specialitate (n. red.).

[215] Să învingem autismul (fr.) (n. tr.).

[216] Această metodă (Applied Behavior Analysis – ABA) își propune să inculce copilului autist, prin repetare, comportamente adaptate social cu ajutorul unui sistem de recompense.

[217] A activa și a trăi cu autism (fr.) (n. tr.).

[218] Autism fără frontiere (fr.) (n. tr.).

[219] Adunare pentru o abordare umanitară și plurală a autismului (fr.) (n. tr.).

[220] Shea V., „Revue commentée des articles consacrés à la méthode ABA” [Revizuire comentată a articolelor dedicate metodei ABA], *La psychiatrie de l'enfant*, 52, 2009, pp. 273-299; Warren Z. *et al.*, „A systematic review of early intensive intervention for autism spectrum disorders” [O revizuire sistematică a intervenției intensive timpurii pentru tulburările din spectrul autist], *Pediatrics*, 127-5, mai 2011.

[221] „Mettons fin à 30 ans de rumeurs sur l'autisme, pour enfin s'attaquer aux vrais problèmes” [Să punem capăt la 30 de ani de zvonuri despre autism, pentru a aborda în sfârșit problemele reale], în *Le HuffPost*, 1 aprilie 2018.

Concluzie

În februarie 2018, în urma reportajului transmis în emisiunea *Envoyé Spécial* și care făcuse furori, precum și a prezenței mele în platoul de televiziune față în față cu unul dintre experții favorabili ecranelor, un coleg mi-a scris pentru a mă asigura de sprijinul său deplin. Criticând postura oportunistă, cu tentă demagogică a celui care s-a arătat, în repetate rânduri, a-mi fi adversar, mă încurajează să scriu o carte, susținând chiar că este necesară. Iată că am scris-o.

În zorii secolului al XXI-lea, digitalul este marele seism care a zguduit, zguduie și va zgudui lumea noastră. Am văzut și am celebrat toate promisiunile sale; dar ce se va întâmpla cu răsturnările profunde pe care le-a provocat în umanitate, începând pur și simplu cu dezvoltarea acestor ființe umane în devenire, care sunt micuții noștri? Nu este momentul tergiversării sau al disputelor între câțiva experți, a căror bunăvoință față de ecrane rimează cu o necunoaștere a situației actuale, extrem de îngrijorătoare, din psihiatria infantilă.

Într-un moment în care EdTech își freacă mâinile, bucurându-se deja de creșterea considerabilă datorată crizei sanitare Covid-19, îndrăznesc să cred că vom fi mulți cei

care vor conștientiza pe deplin, dacă va fi necesar, că nicio tehnologie nu poate înlocui relațiile umane. Societatea noastră, întreaga noastră civilizație, este datoare să reflecteze serios la copilăria timpurie. Pe măsură ce medicina de mediu se dezvoltă, să nu închidem ochii la principalul perturbator de mediu la care sunt expuși copiii astăzi: ecranele.

Convenția Internațională a Drepturilor Copilului recunoaște drepturile specifice ale copiilor, inclusiv dreptul la sănătate și dreptul de a fi protejat împotriva abuzului, două drepturi fundamentale puse în pericol de supraexpunerea la ecrane. Aceasta se manifestă, într-adevăr, ca o formă de abuz asupra copilului, închis într-o lume virtuală, departe de familia sa, bombardat cu stimuli nepotriviți și lipsit de senzațiile și experiențele necesare dezvoltării sale corecte. Acest abuz digital îi pune în pericol sănătatea fizică, mentală și emoțională. Este de datoria autorităților publice să îl protejeze.

În timp ce acestea sunt mobilizate pe un alt front sanitar, cel al pandemiei de Covid-19, sper ca epidemia tăcută provocată de omniprezența ecranelor în rândul copiilor noștri va fi următoarea prioritate. Sper ca anunțul din 8 mai 2021 al ministrului tranziției ecologice, Barbara Pompili, să fie

urmat de măsuri serioase și concrete: dacă dorește efectiv să lupte împotriva expunerii copiilor la lumina albastră, prin eliminarea mai întâi a jucăriilor luminoase, consecvența impune ca acești copii să fie protejați de ecrane.

Supraexpunerea la ecrane și, aș îndrăzni să spun, expunerea pe ecrane, este noul rău al secolului pentru copiii noștri. Sub presiunea diverșilor jucători din sectorul digital, am întârziat deja în luarea măsurilor pentru a face față acestei provocări. Auzim zilnic în eter alertele medicilor despre supraaglomerarea serviciilor de reanimare în această perioadă foarte specială cu Covid-19. Dar puțini oameni sunt impresionați de supraaglomerarea, în același timp, a secțiilor de pediatrie și psihiatrie infantilă. Lăsăm să se piardă o întreagă generație, în deriva valului digital, în inconștiența, uneori în indiferența generală. Iar pentru îngrijirea rănilor din sufletul acestor copii, medicii, copleșiți de numărul urgențelor, recurg la tratamentul medicamentos, care devine principal. Dar medicamentele nu vor vindeca niciodată un mediu care este nefavorabil sănătății fizice și psihologice a copilului. De aceea fiecare copil ar trebui să aibă șansa de a întâlni un specialist în problema ecranelor, care chestionează sistematic familia despre acest nou perturbator de

mediu, fără a ignora condițiile educaționale, afective și emoționale în care crește copilul.

În ceea ce ne privește pe noi, părinții și bunicii, avizi de ecrane, să ne străduim să adoptăm un stil de viață adaptat copiilor noștri și care să fie și benefic propriei noastre stări de bine. Mai puține rețele sociale, mai multe întâlniri. Mai puțin Netflix, mai multe cărți. Mai puțin Fortnite, mai multe aventuri trăite plenar. Ne aprindem o țigară în prezența copilului? Nu. Atunci nu vom deschide nici Instagram, Game of Thrones sau GTA în fața unui copil mic. De fiecare dată când un copil folosește un ecran, aceasta este o ocazie ratată de a trăi o experiență în viața reală: să atingă și să simtă, să se joace și să descopere, să împărtășească și să schimbe. Chiar adaptat, chiar însoțit, ecranul va fi întotdeauna mai puțin bogat pentru copilul mic decât orice activitate din lumea reală, având lângă el adulții disponibili la care se raportează, oricât de anodină ar fi această activitate.

Unii susțin că nu există un consens cu privire la pericolul ecranelor pentru copii și pironesc la stâlpul infamiei pe cei care avertizează, acuzându-i că demonizează prețioasa revoluție digitală. Chiar și când au existat neînțelegeri între unii mai echilibrați și alții mai alarmiști, dezbaterile arată clar prin însăși existența lor că ecranele nu sunt

nici obiecte banale, nici activități ca oricare altele. Prin urmare, buna-credință ar cere ca toate cadrele din domeniul sănătății și cei care se laudă cu priceperea lor digitală să urmeze cu modestie principiul precauției, promovat de Geneviève Avenard, însărcinatul cu apărarea și promovarea drepturilor copilului, în raportul său din 2018[222]. Părinții nu au nevoie de discuții culpabilizante; îi văd suferind în fiecare zi din cauza tulburărilor pe care le prezintă copilul lor. Ei au nevoie de mesaje clare, lucide despre pericole, pentru a putea proteja acest băiețel sau această fetiță, căreia ar dori să-i ofere totul și în special un viitor frumos și fericit. Un lucru este sigur: chiar dacă nu vorbesc franceză, chiar dacă nu au făcut studii strălucite, chiar dacă veniturile lor sunt modeste, părinții trebuie să fie convinși că un ecran nu va însemna niciodată mai mult decât ei; pentru că un copil, ca să-și dezvolte toată inteligența și umanitatea, trebuie pur și simplu să simtă afecțiunea și tandrețea părinților.

Să păstrăm ecranele pentru toate aspectele lor pozitive din lumea adulților: medicină, telecomunicații, serviciu, acces la cunoaștere, divertisment. În schimb, să protejăm cu sfințenie lumea copilăriei, cea a creșelor, a grădinițelor, care trebuie populate mai degrabă cu desene și păpuși decât cu

tablete. Această protecție revine autorităților publice, care nu se mai pot ascunde în spatele unei așa-zise lipse de studii științifice pentru a evita luarea unei decizii clare. Așa cum guvernul a susținut că sănătatea este prioritară în raport cu orice altceva, în timpul pandemiei de Covid-19, la fel trebuie să ia în considerare că sănătatea copiilor trebuie să prevaleze asupra intereselor economice ale sectorului digital. În aceste condiții, experții audiați de diferitele autorități publice pe tema ecranelor trebuie să depună mai întâi o declarație de conflict de interese, pe modelul Înaltei Autorități pentru Transparența Vieții Publice[223] privind oamenii politici.

A proteja copiii de lumea digitală înseamnă în primul rând a-i obișnui să se descurce fără ea, a nu le oferi gustul unui produs atractiv și care creează dependență, chiar dacă gestul este însoțit de vigilență motivată și de prudență. Cum spunea Jacques Brodeur, un activist canadian pentru educația pentru pace, prevenirea violenței și promovarea unui stil de viață sănătos, „este important ca societatea în ansamblu, profesorii, părinții și comunitatea educațională, să ofere copiilor o altă viață decât în fața ecranelor”.

[222] „De la naissance à 6 ans: au commencement des droits” [De la naștere la 6 ani:primele drepturi], raport din 2018 al Défenseur des droits, instituție a statului francez care veghează la respectarea drepturilor cetățenilor de către administrația și organismele publice.

[223] Instituție echivalentă Agenției Naționale de Integritate (n.r.)

Când un ecran se stinge, un copil se trezește

ANEXA 1

Recomandări pentru un plan național major

Confruntat cu numărul tot mai mare de copii afectați, guvernul trebuie să preia problema și să elaboreze o strategie națională de prevenire și combatere a supraexpunerii copiilor la ecrane. Iată recomandările colectivului CoSE.

Campanii de prevenire

Criza sanitară de Covid-19 a pus în evidență capacitatea noastră de a realiza campanii de prevenire în timp record atunci când autoritățile publice dau dovadă de voință, prin difuzarea zilnică și masivă a mesajelor de vigilență și conștientizare.

În ceea ce privește supraexpunerea copiilor la ecrane, prevenția trebuie desfășurată în spațiul public cu aceeași implicare. Mesajele referitoare la acest subiect au fost deocamdată prea modeste și puțin vizibile, astfel încât părinții nu pot lua

măsuri împotriva pericolelor exercitate de ecrane asupra copilului lor.

Sunt necesare mesaje scurte, emise de mai multe ori pe zi, după modelul „gesturilor-barieră” sau al celor „cinci fructe și legume în fiecare zi”. Mesajele trebuie să fie clare, lucide și puternice: trebuie să trezească atenția, asemenea spoturilor pentru siguranța rutieră.

Trebuie utilizate toate mijloacele de comunicare în masă: televiziune, radio, presa scrisă, rețele sociale, afișajul de la metrou, stațiile de autobuz, pliantele etc.

Trebuie mobilizat întreg spațiul public, dar locurile de primire a copiilor mici trebuie să beneficieze de o atenție deosebită: maternități, unități de primire pentru copii mici, centre de primire părinte-copil, Direcția de Protecția Mamei și a Copilului, cabinetele profesiilor liberale, creșe, școli, biblioteci, ludoteci, servicii administrative (primării, CAF...).

Carnetul de sănătate trebuie să ofere un mesaj de prevenție mult mai clar și la fel de puternic precum cel despre bruscarea bebelușului. Așa cum putem citi „Bruscarea unui copil îl poate lăsa handicapat pe viață”, părinții trebuie informați că „Un copil supraexpus la ecrane poate deveni handicapat pe viață dacă ecranele nu sunt eliminate”.

Riscul este major în toate familiile; totuși este încă prea puțin cunoscut. Aceste mesaje trebuie să apară în primele pagini ale carnetului, iar nu în pagina a paisprezecea, ca în prezent.

Dispozitivele digitale trebuie să prezinte pe ambalaj avertismente pentru copii, precum cele de pe cutiile de medicamente: „A nu se lăsa la îndemâna și în văzul copiilor", „Interzis sub 2 ani", „Interzis copiilor sub 6 ani", „Supradozaj = pericol", „Consumul excesiv poate afecta creierul".

Anumite spații rezervate copiilor sub 6 ani trebuie protejate și lipsite de orice ecran. Începutul se face în creșe și grădinițe, care, prin urmare, trebuie să interzică folosirea ecranelor în sistemul de educație și în activitățile lor.

Sprijin parental

A fi părinte este un loc de muncă cu normă întreagă, dificil și fără nicio formare, cu un bebeluș născut fără instrucțiuni. Creșterea copiilor astăzi este o adevărată provocare; pentru că acum avem de-a face cu nou-veniți în familie: ecranele. Sunt chiar prima preocupare a părinților care, neinițiați fiind, cer să fie consiliați în educarea copiilor.

Unii acuză părinții de neglijență, imprudență, iresponsabilitate. Sunt aceiași

care au încurajat utilizarea tabletelor pentru bebeluși începând cu vârsta de 6 luni, cu avizul din 2013 al Academiei de Științe și care au publicat în 2019 „Apelul la vigilență motivată”. Deruta este justificată, cu deosebire în fața avalanșei de campanii publicitare care difuzează mesaje de cele mai multe ori inadecvate, chiar dăunătoare dezvoltării copilului. În maternitate, la naștere, tinerilor părinți li se explică cum să facă baie bebelușului, cum să-i curețe nasul, să-i pregătească biberoanele. Ar trebui să li se explice, de asemenea, cât de important este să-și privească bebelușul, să-l atingă și să-l mângâie, să vorbească cu el, să-i permită să investigheze lumea cu toate simțurile și, în acest scop, să-l protejeze de ecrane.

În acest scop, ar fi util să li se ofere tuturor părinților care doresc o pregătire de bază privind nevoile copilului mic și să li se asigure sprijin la cea mai mică dificultate. Când trebuie să își „înțarce” copilul de la utilizarea ecranelor, ar trebui să li se ofere un asistent de specialitate, care să-i însoțească în zilele și săptămânile cât durează eliminarea. Aceste persoane pot lucra în cadrul PMI sau în alte structuri de sprijin parental. Și îi vor putea direcționa către unități de primire copil-părinte, cum sunt LAEP-urile, al căror număr trebuie crescut

considerabil, astfel încât fiecare părinte să găsească unul în apropiere.

În sfârșit, ar putea fi creat un număr de telefon gratuit, care să permită părinților, uneori epuizați, să beneficieze de ascultare și consiliere din partea unor cadre pregătite în problematica ecranelor.

Studii

Dispunem deja în întreaga lume de peste 4 600 de studii care au arătat o legătură între supraexpunerea la ecrane și tulburările la copiii mici. Autoritățile publice susțin însă că există o lipsă de studii pentru a putea legifera în consecință.

Prin urmare, este necesar să se efectueze:

– *studii epidemiologice*, pentru cuantificarea fenomenului. Aceste studii ar permite evaluarea prevalenței acestor tulburări la sugari și copii, precum și a evoluției acestor tulburări de-a lungul anilor, luând în considerare mai ales timpul de expunere la ecrane și conținutul vizualizat. Corelația dintre tulburări și supraexpunerea la ecrane, deja cunoscută din alte studii, ar putea fi confirmată la nivel național, pornind de la lotul disponibil la ministerele educației din fiecare țară. În Franța, mulți medici și psihologi din Ministerul Educației Naționale sunt gata să participe;

– *studii randomizate*, pentru a determina dacă există o legătură cauzală între supraexpunerea la ecrane și tulburările de dezvoltare la copiii mici. Proiecte de acest tip există deja, dar nu au găsit finanțare. Acestea ar trebui să fie realizate în comun de către cercetători și cadrele specializate din domeniu. Este vorba despre ceea ce se numește cercetare-acțiune. Un studiu randomizat, cu un grup de control, ar presupune să fie ales aleatoriu un grup de bebeluși expuși voluntar la ecrane, pentru a-l compara cu un grup de bebeluși care nu ar fi expuși. Din punct de vedere etic este dificil. Pe de altă parte, ar trebui ca, în grupul de bebeluși expuși masiv la ecrane (bebeluși cu vârsta cuprinsă între 18-24 de luni, expuși mai mult de patru ore pe zi), jumătate dintre aceștia să nu își schimbe obiceiurile pe o durată de patru săptămâni, în timp ce cealaltă jumătate ar elimina complet ecranele în aceleași săptămâni. La sfârșitul acestor patru săptămâni, tulburările vor fi reevaluate. Cum ecranele vor putea fi oprite la sfârșitul acestei perioade de studiu, șansele de reușită sunt destul de mari;

– studii despre *utilizarea instrumentelor digitale în școală*, pentru a stabili dacă digitalul este o valoare adăugată în procesul de învățare și memorare. Creșterea numărului de elevi care abandonează după

anul de școlarizare perturbat de criza Covid-19 necesită studii riguroase privind beneficiile școlii digitale.

Toate aceste studii trebuie pilotate și finanțate de autoritățile publice, fără să interfereze vreo persoană aflată în conflicte de interese cu sectorul digital. În consecință, nicio companie digitală nu va finanța, direct sau indirect, cercetări privind pericolele ecranelor. În ceea ce privește laboratoarele farmaceutice, sunt puține șanse ca astfel de cercetări să le stârnească interesul.

Instruire

Instruirea cadrelor care lucrează cu copiii și în domeniul sănătății este o prioritate absolută. Această pregătire, efectuată încă de la început și în mod consecvent, trebuie să aibă ca temă problematica ecranelor, desigur, dar și dezvoltarea copilului. Prea mulți medici nu au cunoștințe despre acest subiect și copiii în dificultate sunt depistați târziu, la începutul școlii sau la creșă.

Aceste cursuri de instruire trebuie să fie asigurate de specialiști care sunt pe deplin familiarizați cu subiectul ecranelor și nu au niciun conflict de interese cu sectorul digital. CoSE a oferit deja numeroase cursuri de formare pe acest subiect.

În această problemă a supraexpunerii la ecrane trebuie să fie instruiți:

– personalul din domeniul medical: medici generaliști, pediatri, pedopsihiatri, neuropediatri, specialiști în dependență, oftalmologi, specialiști ORL, moașe etc.;

– personalul din domeniul paramedical: logopezi, psihomotricieni, educatori-puericultori, cadre auxiliare din puericultură, asistente medicale, kinetoterapeuți, ergoterapeuți, art-terapeuți etc.;

– personalul non-medical: psihologi, profesori, educatori, asistente maternale, asistenți de familie, asistenți sociali, toate cadrele de la protecția copilului, judecători pentru copii, tehnicieni de integrare socială și familială, reprezentanții copilăriei mici...

Structurile în care s-ar asigura instruirea ar fi următoarele:

– centre de diagnosticare a autismului: CRA, CEDA, CREDAT...

– toate structurile publice, spitalicești, teritoriale, asociative: PMI, EAJE, CMP, CMPP, CAMSP, SESSAD, EN, MDPH, SAEMF, Réussite Éducative[224]...

Cadrele care lucrează în domeniul copilăriei mici ar trebui să evite să-și folosească smartphone-ul în prezența copiilor; ei trebuie să limiteze numărul fotografiilor solicitate de părinții înșiși și să le explice, atunci când solicită videoclipuri, că este mai bine ca bebelușul lor să interacționeze în mod direct cu părintele

decât să se trezească frecvent în fața unei carcase de ecran care îl filmează.

Centre de resurse pentru copiii supraexpuși

Așa cum există centre de resurse pentru copiii cu autism, este necesar să se creeze centre de acest tip dedicate copiilor supraexpuși. Acestea ar asigura prevenție, sprijin pentru familii și formarea profesională a cadrelor. Ele ar trebui să lucreze în colaborare cu structurile și sistemele existente (CRA, platforme TND-autism, CMP, CMPP, CAMSP, servicii spitalicești etc.).

În așteptarea înființării lor, ar trebui încurajate consultațiile în problema ecranelor: consultații lungi, în special cu ocazia primei întâlniri, și consultații familiale, cu părinții, chiar și cu frații. Dr. Sylvie Dieu-Osika și eu, care practicăm aceste consultații, cunoaștem toate beneficiile. Aceasta ar presupune actualizarea cotației CPAM, astfel încât medicii generaliști sau pediatrii să poată oferi consultaţii centrate pe problema ecranelor: observarea copilului și a interacţiunilor acestuia, interviu cu părinţii pentru identificarea mediului psihic, afectiv, educativ, investigarea folosirii ecranelor,

prezentarea pericolelor acestora și comportamentul necesar în raport cu ele.

Toate aceste măsuri trebuie să facă obiectul unor studii de impact periodice, pentru a măsura eficacitatea și relevanța politicii de sănătate implementate de autoritățile publice pentru combaterea supraexpunerii copiilor la ecrane.

---

[224] Program creat în 2005 în Franța și coordonat de Agenția Națională pentru Coeziune Socială și Egalitate de Șanse.

Anexa 2

Chestionarul CoSE

Chestionar adresat părinților de către cadrele care lucrează cu copii sub 6 ani.

Vârsta copilului: ... ani
Sexul copilului: fată ☐ băiat ☐

1. Ce tipuri de ecrane există în casa dvs. și câte?

televizor da ☐ nu ☐ câte ☐
tabletă da ☐ nu ☐ câte ☐
calculator da ☐ nu ☐ câte ☐
telefon da ☐ nu ☐ câte ☐
consolă jocuri da ☐ nu ☐ câte ☐

2. În general, lăsați televizorul aprins tot timpul sau aproape?

da ☐ nu ☐

3. Unul sau mai multe ecrane sunt aprinse în timpul meselor?

da ☐ nu ☐

4. Copilul folosește ecrane în timp ce sunteți ocupat cu altceva?

da ☐ nu ☐

5. Copilului îi place să folosească smartphone-ul dvs.?

da ☐ nu ☐

Îți dați copilului telefonul dvs.:

să-l calmați când plânge? da ☐ nu ☐

să-l țineți ocupat? da ☐ nu ☐

să-l ajutați să mănânce? da ☐ nu ☐

să-l ajutați să doarmă? da ☐ nu ☐

să învețe? da ☐ nu ☐

să aveți timp să faceți altceva? da ☐ nu ☐

să vorbească cu familia? da ☐ nu ☐

6. Îi place să navigheze singur pe YouTube?

da ☐ nu ☐

7. Copilul dvs. are propria tabletă? Propriul smartphone?

da ☐ nu ☐

8. Copilul dvs. urmărește și ascultă de obicei:

desene animate? singur ☐ cu dvs. ☐

cântecele? singur ☐ cu dvs. ☐

programe educaționale? singur ☐ cu dvs. ☐

videoclipuri? singur ☐ cu dvs. ☐

programe care nu sunt destinate copiilor? singur ☒ cu dvs. ☒

altele singur ☒ cu dvs. ☒

9. Vă uitați regulat la televizor în familie?

da ☒ nu ☒

Dacă da, sunt aceste momente o oportunitate de a vorbi cu copilul dvs.?

da ☒ nu ☒

10. Urmăriți emisiuni pentru adulți și reclame alături de copilul dvs.?

da ☒ nu ☒

11. Copilul dvs. petrece timp în fața unui ecran înainte de a merge la culcare?

da ☒ nu ☒

Dacă da, cât timp?

mai puțin de 30 de minute ☒ 30 de minute până la 1 oră ☒

de la 1 la 2 ore ☒ mai mult de 2 ore ☒

În camera lui există:

un calculator? da ☒ nu ☒

un televizor? da ☒ nu ☒

I se duc în cameră unul sau mai multe ecrane mobile? da ☒ nu ☒

Adoarme în fața lor? da ☒ nu ☒

12. Există ecrane pornite sau accesibile în instituția în care lăsați copilul pentru supraveghere?

televizor da ☒ nu ☒

tabletă da ☒ nu ☒

calculator da ☒ nu ☒

altele: care?

Cât timp pe zi apreciați că are acces copilul dvs. la un ecran?

30 de minute ☒ 1 oră ☒ mai mult de 1 oră ☒ nu știu ☒

13. Familia dvs. are reguli sau îndrumări pentru utilizarea ecranului?

da ☒ nu ☒

Sunt ușor de aplicat?

da ☒ nu ☒

14. Numărul de ore în care copilul dvs. utilizează tableta pe zi:

mai puțin de 30 de minute ☒ 30 de minute ☒

1 oră ☒ 2 ore ☒ 3 ore ☒ 5 ore și mai mult ☒

Numărul de ore de utilizare a telefonului mobil pe zi de către copilul dvs.:

mai puțin de 30 de minute ☒ 30 de minute ☒

1 oră ☒ 2 ore ☒ 3 ore ☒ 5 ore și mai mult ☒

Numărul de ore de utilizare a computerului pe zi de către copilul dvs:

mai puțin de 30 de minute ☒ 30 de minute ☒

1 oră ☒ 2 ore ☒ 3 ore ☒ 5 ore și mai mult ☒

Timpul petrecut în fața altor ecrane: .....

15. Considerați că utilizarea ecranelor:

dezvoltă conștientizarea și învățarea? da ☒ nu ☒

ajută copilul să se calmeze? da ☒ nu ☒

îmbunătățește atenția și concentrarea? da ☒ nu ☒

pregătește copilul pentru lumea de mâine? da ☒ nu ☒

16. În opinia dvs., timpul petrecut de copilul dvs. în fața ecranelor:

este mai degrabă potrivit? da ☒ nu ☒

este prea mult? da ☒ nu ☒

nu este prea mult? da ☒ nu ☒

17. Acasă, ecranele sunt mai degrabă o sursă de:

schimburi ☒

liniște ☒

tensiune ☒

singurătate ☒

altele ☒

18. Vârsta de începere a expunerii la ecrane:

încă din maternitate ☒

odată ajuns acasă, unde televizorul rămâne pornit ☒

altele:

19. Estimați timpul mediu pe care dvs., părinții, îl petreceți zilnic în fața ecranelor, în

afara timpului de lucru:

mai puțin de 30 de minute □ 30 de minute □

1 oră □ 2 ore □ 3 ore □ 5 ore și mai mult □

ANEXA 3

Carta CoSE a familiei

Zone fără ecran

Baza acestei carte este să hotărăști care sunt camerele din casă din care trebuie eliminate complet ecranele; nu ezita să propui și alte camere cu destinație particulară în familie. Și încearcă să respecți tu însuți aceste limite: exemplul tău contează pentru toată lumea.

- Bucătăria sau sufrageria
- Dormitorul
- Camera în care depozitați căruciorul
- Alta

Perioade fără ecran

Alegerea orelor în care nu se utilizează ecranele trebuie să facă parte din rutina zilnică. Ora de culcare și mesele sunt ore nenegociabile, dar sunt necesare și alte „pauze” tehnologice din timpul zilei, mai ales la cei mai mici.

- Cu o oră înainte de culcare
- Orele de masă
- Înainte de școală
- Timp pentru familie
- Călătorii cu mașina, cu excepția călătoriilor lungi
- Altele

Dispozitivele puse la încărcat pe timpul nopții, în comun

Toate familiile sunt diferite, dar încercați să puneți toți la încărcat toate dispozitivele peste noapte în același timp, în același loc (de exemplu, într-o cutie în sufragerie), va fi mult mai ușor.

Dispozitivele digitale sunt puse la încărcat:

– în salon;

– în bucătărie.

Alege și variază conținutul media

Este esențial să îți faci timp pentru a alege conținutul care poate fi văzut. Multe emisiuni sau aplicații pretind că sunt educaționale, dar nimic nu egalează propriul tău control: acest program (sau aplicație) este potrivit(ă) pentru vârsta copilului meu? Din păcate, nu există un site necomercial, întreținut de educatori, cum este „Common sense media” în SUA. Pentru videoclipuri, nu

uita să ții cont de recomandările de vârstă propuse de CSA. Iar pentru aplicații, un site precum „La souris grise” te poate ajuta. Să urmărești ceea ce urmărește copilul, să joci ceea ce joacă el este un început bun.

Folosește media care permit activități în comun, creative. Diversifică tipul de media folosite, așa cum procedezi cu alimentația „variată și diversificată”.

[Pentru copii:]

Când folosesc un ecran pentru distracție, prefer:

– să văd împreună (cu un părinte sau un adult);
– să jucăm împreună (cu un părinte sau un adult);
– să văd un conținut educațional selectat;
– să folosesc un dispozitiv care îmi permite să mă joc cu alții;
– să folosesc un dispozitiv care îmi permite să fiu creativ.

Pentru cei mai mici dintre ei:

– nu vizionați videoclipuri prea rapide sau prea zgomotoase;
– nu folosiți un dispozitiv ca babysitter;
– nu lăsați televizorul aprins în fundal.

Pentru cei mai mari dintre ei:

– nu jucați jocuri video acasă sau în altă parte, care nu sunt permise de regulile familiei;
– nu descărcați jocuri sau videoclipuri fără acordul unui adult;
– nu navigați pe site-uri web și nu vizionați videoclipuri fără acordul unui adult.

Armonizarea perioadelor de conectare și neconectare

Dispozitivele digitale sunt o parte integrantă a vieții noastre. Beneficiile acestor obiecte, dacă sunt folosite cu moderație și în mod adecvat, sunt evidente. Dar împărțirea timpului cu familia și prietenii este și mai importantă.

Prin reducerea timpului pe ecran, voi avea mai mult timp:

– să mă joc afară;
– să citesc cărți, să merg la bibliotecă;
– să-mi îmbrac păpușile, să le servesc ceaiul în salonaș (sau pe Playmobilul meu);
– să mă joc cu prietenii;
– să stau cu familia;
– să fac Lego sau Kapla.

Somn și activitate fizică

Toți copiii au nevoie de mult somn și de exerciții fizice în fiecare zi.

Sunt sigur că dorm suficient și fac mișcare:

– stingând toate ecranele cu o oră înainte de culcare;

– dormind (între 11 și 14 ore pe zi, cu tot cu somnul de siestă – înainte de 2 ani; între 10 și 13 ore – înainte de 5 ani).

Pentru o cetățenie digitală (pentru copiii mai mari)

Trebuie să-i înveți foarte devreme pe copii cât de important este să respecte regulile de bună purtare, chiar și atunci când se află pe Internet, să-și controleze limbajul, să nu denigreze sau să insulte pe alții: toate acestea trebuie repetate. În schimb, trebuie să ne reamintim că fiecare copil are dreptul la protecția adulților și în special a părinților săi și, deci, că nu avem dreptul să-l maltratăm sau să-l hărțuim pe Internet.

Vorbesc cu părinții mei sau cu cineva în care am încredere, dacă mă simt jenat de mesajele sau de fotografiile sau de videoclipurile pe care le-am văzut pe Internet sau pe rețelele de socializare.

Siguranța pe primul loc (pentru copiii mai mari)

Protejează-ți copilul în lumea digitală, așa cum îl protejezi în orice sistem deschis și slab controlat...

– Verific setările de confidențialitate ale site-urilor pe care le frecventează copilul meu (cu atât mai mult dacă le frecventezi și tu...).

– Nu distribui informații personale online.

– Nu distribui fotografii personale online.

– Nu devin „prieten”, nu discut pe Snapchat sau pe altă platformă cu diverși oameni, fără să fi avut permisiunea părinților mei.

Semnăturile

Părinte 1: Părinte 2: Copiii:

Anexa 4

Testarea ERTL4

Toaleta

Puneţi întrebările.

- *Ce se întâmplă în această imagine?*
- *Ce fac copiii?*
- *Câţi copii sunt acolo?*
- *Ai cui sunt pantofii?*
- *La ce folosește săpunul?*
- *Privește pasta de dinţi: de ce curge?*
- *Și tu, ce faci după ce te-ai spălat?*

Teste opţionale

Voce șoptită

- *Te voi întreba ceva încet. Ascultă cu atenţie!*
- *Îţi place mai mult ciocolata sau acadelele?*

Mesajele

- *Ne jucăm de-a mesajele. Îţi voi spune ceva și tu îmi vei spune exact același lucru:*

E frig, mi-e somn.

Vom cumpăra caramele pentru Arthur.

TESTE DE IDENTIFICARE A TULBURĂRILOR DE LIMBAJ UTILIZABILE ÎN CONTROLUL MEDICAL AL COPILULUI DE 4 ANI

Voce și debit

Pe tot parcursul transferului, urmărește cu atenţie vocea și debitul verbal al copilului.

Piticii și indienii

Fără a arăta cartonașul cu imaginea:

Știi povestea Albei ca Zăpada?

În această poveste sunt șapte pitici? Ei sunt...

Hapciu – Rușinosul – Înțeleptul – Bucurosul – Mutulică – Morocănosul – Somnorosul.

Arătaţi acum copilului cartonașul.

Uită-te la micuţii indieni, au nume amuzante. Ei sunt...

Yéroi – Gontra – Dimanko – Zulseul – Otrudiré – Favikère – Meunulivou

Cățelușul

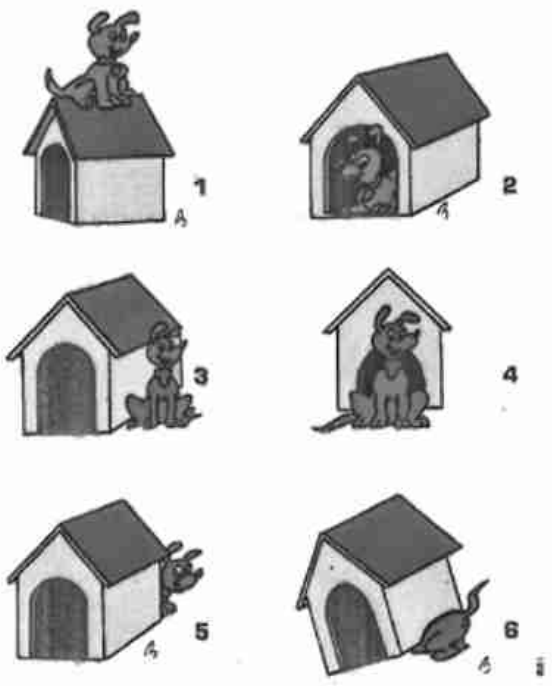
Acest câine mic se mișcă foarte mult.

[Imaginea 1] Iată-l pe căsuţa lui.

[Imaginea 2] Iar aici, este ...

În cazul lipsei de răspuns:

Este în căsuţă?...



Document reprodus prin amabilitatea Com-Médic.com.

Abrevieri

AAP: Academia Americană de Pediatrie

ADHD: Tulburare de hiperactivitate cu deficit de atenție

AFPA: Asociația Franceză de Pediatrie Ambulatorie

ANSES: Agenția Națională pentru Siguranța Alimentelor, Mediului și Sănătății Ocupaționale

AVC: Accident vascular cerebral

AVS: Auxiliar școlar: persoană care însoțește copiii cu dizabilități în cadru școlar și extrașcolar (cantină, timp extrașcolar). Vom utiliza AVS în această carte, fiind termenul cel mai folosit, atât de către părinți, cât și de către personalul de specialitate. Totuși, titulatura s-a schimbat și a devenit acum AESH.

AESH: Însoțitor pentru elevii cu dizabilități

CAF: Fondul de alocații familiale

CAMSP: Centrul de acțiune medico-socială timpurie

CMP: Centru medico-psihologic

CMPP: Centru medico-psiho-pedagogic

COFRADE: Consiliul Francez al Asociațiilor pentru Drepturile Copilului

CPAM: Fondul de asigurări primare de sănătate

CRA: Centrul de Resurse pentru Autism. Denumit și CEDA și CREDAT

CSA: Consiliul Superior al Audiovizualului

DYS (tulburări DYS): tulburări specifice anumitor achiziții: limbaj oral, scris, gesturi, coordonare, matematică...

EAJE: Centrul de primire pentru copii mici

HAS: Înalta Autoritate de Sănătate

HCFEA: Consiliul Superior pentru Familie, Copilărie și Vârstnici

IME: Institutul de Educație Medicală

LAEP: Centrul de primire copii-părinți

MDPH: Casa departamentală pentru persoane cu dizabilități

MILDECA: Misiunea interministerială de combatere a drogurilor și a comportamentului de dependență

OMNSH: Observatorul lumilor digitale în științele umane

OPEN: Observatorul pentru părinți și educație digitală

PMI: Protecția mamei și a copilului

RAM: Rețeaua consilierilor maternali

RASED: Rețeaua de ajutor specializat pentru elevii în dificultate

SAEMF: Serviciul de asistență educațională în mediul familial

SESSAD: Serviciul de educație specială și îngrijire la domiciliu

TED-NOS: Tulburări pervazive de dezvoltare nespecificate

TED: Tulburare pervazivă de dezvoltare

TND: Tulburare de neurodezvoltare

TSA: Tulburare de spectru autist

ULIS: Unități localizate pentru educație incluzivă: școlarizarea copiilor cu dizabilități

UNAF: Uniunea Națională a Asociațiilor Familiale Franceze

Referințe

Lucrări

Janine Busson Baude, *Super-héros, plus forts que les écrans* (pentru copii de la 6 la 11 ani), Busson Baude, 2021.

Brigitte Chamak, *Controverses sur l'autisme*, Érès, 2021.

Jean-Philippe Deprez, *Smartphones, et si on arrêtait le massacre?*, Chapitre.com, 2018.

Michel Desmurget, *La fabrique du crétin digital*, Seuil, 2019.

Sylvie Dieu-Osika, *Les écrans, mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille*, Hatier, 2018.

Sabine Duflo, *Il ne décroche pas des écrans*, Marabout, 2020.

Elsa Job-Pigeard, *Bébés connectés: enfance massacrée*, JDH, 2020.

Marie-Alix Le Roy, *Protégeons nos enfants des écrans*, Mame, 2020.

Bruno Patino, *La civilisation du poisson rouge*, Grasset, 2019.

Catherine Price, *Lâche ton téléphone* (pentru copii), LGF, 2018.

Manfred Spitzer, *Les ravages des écrans*, L'Échappée, 2019.

Carole Vanhoutte, *Ma pause sans écran*, Mango, 2018.

Site-uri

www.anneliseducanda.fr
www.surexpositionecrans.org
www.screenpeace.org
www.sabineduflo.fr
www.levelesyeux.com
www.jouepenseparle.com
www.filmpourenfants.net
www.commonsensemedia.org

Pagini Facebook

Parents unis contre le smartphone avant 15 ans

Video ale dr. Ducanda

Video de avertizare pe 1 martie 2017:
https://www.youtube.com/watch?v=9-eIdSE57Jw
Video scurt de 9 minute:
https://www.youtube.com/watch?v=i4cBPlUj0rk

Mulțumiri

Mulțumesc Editurii Rocher, pentru că mi-a propus proiectul acestei cărți.

Mulțumesc prietenului meu Philippe Basseville, care m-a determinat să realizez acest proiect.

Mulțumesc lui Bérénice Bouty, care a știut să mă însoțească cu pricepere în formularea ideilor. Discuțiile dintre noi au fost educative, uneori epuizante, adesea emoționante și amuzante și ne-au îmbogățit reciproc foarte mult.

Mulțumesc lui Sabine Duflo, Catherine Vidal și Marie-Laure Saunois, pentru corectura atentă și avizată. Îi mulțumesc lui Catherine, pentru că mi-a împărtășit numeroasele situații clinice pe care le-a întâlnit în activitatea sa de psiholog școlar.

În timp ce denunțam supraexpunerea la ecrane, scrierea acestei cărți m-a expus la o supradoză de ecrane și calorii. Finalizarea cărții a durat mai mult decât am prevăzut și m-a lăsat cu câteva kilograme în plus.

Îi mulțumesc de mii de ori partenerului meu, Thomas Theuerkauff, care m-a auzit de atâtea ori spunând: „Aproape am terminat!”, deși nu era nici pe departe cazul... Răbdarea lui infinită, seninătatea sa imperturbabilă mi-

au fost un sprijin valoros. Îi mulțumesc pentru corectarea atentă și pentru comentariile pertinente.

Mulțumesc copiilor mei, prietenilor mei și multor profesioniști din domeniu, care m-au încurajat atât în lupta mea, cât și pentru scrierea cărții.

Mulțumesc profesorului Marcelli pentru sprijinul său de neclintit, chiar și în cele mai grele momente ale furtunii.

Mulțumesc medicului pediatru Françoise Ceccato, pentru încurajări și perspectiva pozitivă în toate situațiile.

Mulțumesc tuturor membrilor colectivului CoSE, asociației SCREENPEACE, Împreună pentru educația în copilăria mică și Grupului Attention, pentru energia bună și sprijinul neprecupețit care însuflețește grupurile noastre.

Mulțumesc lui Marie Moron, Frédérique Faucher-Teboul, Dany Boyer și Laure Darcos, pentru ajutorul lor nedezmințit în cadrul PMI Essonne, chiar și în cele mai grele momente.

Mulțumesc tuturor grădinițelor, creșelor, centrelor de zi pentru copii, Serviciului Réussite Éducative, Serviciului Copilărie care funcționează în orașul Viry-Châtillon, pentru încredere și pentru colaborarea noastră fructuoasă.

Le mulțumesc tuturor părinților pentru încrederea pe care mi-au acordat-o și pentru

că au acceptat să împărtășească povestea copilului lor.

JURNALIȘTI, BLOGGERI, PSIHOTERAPEUȚI ȘI EXPERȚI ÎN PARENTING VORBESC DESPRE

Supraexpunerea copiilor în fața ecranelor

Copiii și ecranele: chiar nu se poate fără?

CRISTINA PETRESCU-GHENEA, medic specialist în psihiatria copilului și adolescentului, psihoterapeut, autor paginadepsihologie.ro

Cu ceva timp în urmă, un prieten, tătic de copilaș de nici un an, care nu avea televizor în casă, ne-a spus că se duce să cumpere un televizor pentru cea mică. Am fost șocată și contrariată! Am încercat să fac tot posibilul să îl conving să nu facă asta, dar decizia era luată: „Stă super-cuminte la televizor și în felul ăsta și mama ei se poate duce să facă o baie sau ceva treabă. Televizorul o liniștește.” Un exemplu clasic de obiective pe

termen scurt care sabotează obiectivele pe care am dori să le atingem pe termen lung.

Când lucram la spital, într-o secție de psihiatrie pediatrică, ni se întâmpla să evaluăm frecvent copii pe care îi numeam „nestimulați” – era exact vorba de acești copii „uitați de părinții lor la televizor” care ajungeau la noi deoarece la vârsta de 2-3-4 ani încă nu vorbeau, făceau crize de furie frecvente, nu erau interesați de interacțiunea cu alți copii și nici de cea cu membrii familiei. Și nu era vorba de un diagnostic grav. De asemenea, întâmpinam mari probleme și reacții neplăcute în momentul în care făceam, la externare, tuturor părinților recomandarea de a închide televizoarele din casă, de a scoate televizorul sau calculatorul din camera copiilor, dar și când interziceam expunerea copiilor la orice alt fel de ecran: calculator, tabletă, telefon etc. De câte ori nu am auzit replica: „O să fie cam dificil să nu se mai uite deoarece noi avem televizoare în toate camerele!” Automat, în acel moment mintea mea, mare transformatoare de gânduri în imagini, era invadată de mici fragmente vizuale cu părintele din fața mea stând pe WC sau în cada plină de spumă cu telecomanda în mână. Oare atât de singuri ne simțim cu noi înșine și cu familiile noastre încât trebuie să umplem casa de gălăgia televizoarelor?

Acești copii nestimulați, cărora părinții nu le facilitau interacțiunea cu alți oameni, ci pe cea cu un ecran, erau cei față de ai căror părinți nutream sentimente complet contradictorii: nu știam dacă să mă bucur pentru ei că, în mare parte, copiii lor erau recuperabili sau să îi urăsc. Într-o secție unde veneau oameni cu probleme grele, cu copilași cu adevărat bolnavi, unde trebuia uneori să dai vești care conțineau cuvinte ca autism sau schizofrenie, din când în când întâlneai oameni atât de iresponsabili și de deconectați de propriii copii, încât uitau de ei în fața unui ecran. Acolo cei mici stăteau cuminți ore întregi. Pe de altă parte, ești un lucrător în sănătate mintală și rolul tău nu este să judeci, să cauți vinovați sau să etichetezi, deoarece în aceste atitudini nu rezidă soluții. Când mai ești și un non-părinte, chiar ar trebui să faci efortul de a nu judeca un om cu a cărui experiență nu te-ai confruntat personal nicio clipă. Dar ce ar fi de făcut?

Informarea este primul pas în orice demers

Informarea este primul pas în orice demers. Și aici intervine responsabilitatea celor care lucrează în sănătatea mintală a copiilor și adolescenților în ceea ce privește creșterea conștientizării în rândul părinților.

Cât despre folosirea corectă a tehnologiilor moderne în creșterea copiilor, nu vorbim numai de restricții, ci și de reguli, limite și alternative. Nu-și dorește nimeni să transforme casele unde locuiesc copii în comunități amish, ci vorbim de a încerca să găsim o cale de mijloc.

Studiile în domeniu sunt, cel puțin deocamdată, neconcluzive și contradictorii, astfel încât fac dificilă corelarea unor probleme psihice cu prea mult timp în fața ecranului. Avem însă deosebit de multe argumente empirice care să sprijine adoptarea unei atitudini mai temperate atunci când vorbim de ecrane în familie. Majoritatea părinților atenți au descoperit modificări în comportamentul copiilor după ce aceștia se uită la televizor sau se joacă pe tabletă mai mult timp. Cei mici devin mârâiți, mofturoși, parcă nu le mai poți intra în voie cu nimic. Într-un articol pe blogul propriu, o mămică își descria fetița de 6 ani ca devenind un zombi după ce lăsa tableta din mână. Plecând de la aceste constatări, găsim nevoia de a face o serie de recomandări.

Gadgeturile, deși ne pot arăta peisaje minunate de la capătul celălalt al globului, nu ne construiesc toate aptitudinile necesare vieții pe Terra.

Aș începe cu cea mai restrictivă: fără ecrane sub vârsta de 2 ani! Până la această vârstă, creierul copiilor se dezvoltă într-un ritm fantastic de accelerat, iar modul de structurare a creierului atins la această vârstă poate influența și achiziții ulterioare. Copilul trebuie să descopere lumea în totalitatea diversității ei, să o experimenteze cu toate simțurile, nu numai cu văzul și auzul, ci și prin miros, gustat, atins – experiențe pe care interacțiunea cu lumea mijlocită de un ecran nu ni le oferă. Celor fascinați de tehnologie li s-a părut amuzantă reclama cu fetița care încerca să dea paginile unei cărți cu degetul la fel cum faci pe tabletă și care era contrariată de faptul că o carte nu funcționa pe principiul pe care ea îl cunoștea. Pe mine, personal, m-a îngrozit! Este periculos să creștem copii care nu știu că pisicuța pe care o hrănesc cu lapte virtual în aplicația de pe telefon are blana moale, pufoasă și plăcută la atingere.

Chiar și un televizor aprins pe fundal, la care copilul nu se uită, dar care merge în timp ce el se joacă, oferă un număr prea mare de stimuli senzoriali, care ajung la creierul copilului creând acea stare pe care oamenii de știință o numesc „hiperarousal” și care se traduce prin suprastimularea scoarței cerebrale. Această suprastimulare obosește creierul, având impact asupra

memoriei, dar și a posibilității de relaționare cu alte persoane. Unul dintre defectele ecranului este că, deși oferă prea puțin în unele domenii, suprastimulează prin multitudinea de stimuli vizuali și auditivi, un creier imatur, nepregătit pentru a face operații complicate, precum trierea și clasificarea acestor informații.

Ce frumos vorbește televizorul cu noi! Păcat că pe noi nu ne întreabă nimic, ci doar ne oferă nesfârșitul său monolog. În aceste condiții, de ce am vrea noi să vorbim cu el, sau cu oricine altcineva? În funcție de unele trăsături comportamentale, unii dintre noi vorbesc și neîntrebați. Pentru ceilalți, însă, este nevoie de un interlocutor care să le pună întrebări sau să le dea din când în când cuvântul, pe fața căruia să poată citi diverse semne care ne dau indicii importante asupra emoționalității și gândurilor acestui partener de dialog. În momentul de față, nicio aplicație, oricât de savantă, nu poate face asta, nu poate imita expresia facială umană. În schimb, noi, oamenii, putem și cred că este unul dintre cele mai mari daruri pe care ni le putem face nouă sau copiilor din jurul nostru: să petrecem timp împreună și nu doar în aceeași cameră, fiecare privind la un ecran.

Sunt și multe momente în care trebuie să facem diverse treburi care ne fac

indisponibili pentru cei mici și este normal să fie așa. Chiar este indicat ca un copil să învețe să petreacă timp și singur. Ceea ce poate face adultul pentru copil în astfel de momente este să aibă un set de reguli referitoare la cât, când și ce poate privi copilul la televizor sau pe alte aparate multimedia. Cheia este ca aceste reguli să fie folosite în mod consecvent. Trebuie, de asemenea, să găsim și o serie de alte activități plăcute pe care cel mic le poate avea în locul privitului către un ecran.

Intervine aici, din nou, modelul pe care noi îl oferim ca adulți. Este puțin probabil ca un copil care își vede părinții la laptop sau în fața televizorului în fiecare seară să meargă să ia o carte din bibliotecă și să citească. Așa că, dacă vă doriți un cititor în casă, trebuie să aduceți această activitate în familia voastră, să familiarizați copilul cu ea și să aveți împreună multe activități legate de citit, cum ar fi să îi citiți când este mic sau să vorbiți despre cărțile citite sau să vizitați împreună librării. De asemenea, părinții ar putea avea un loc și timp special desemnat pentru a-și privi propriile ecrane: de exemplu, puteți stabili o oră seara în care tata stă cu copiii și mama merge într-o cameră separată pentru a răspunde în liniște la mailuri și mesaje și pentru a da telefoane.

Petrece ultimele ore înainte de culcare departe de orice fel de ecran

O altă recomandare făcută de mulți specialiști și asupra căreia se pare că lumea științifică a găsit un consens este aceea de a petrece ultimele ore înainte de culcare departe de orice fel de ecran. Așa cum spunea și Daniel J. Siegel, este vorba de respectul pentru propria odihnă și, în consecință, respectul pe care ni-l acordăm nouă înșine. De aceea, crearea unui loc unde „punem gadgeturile la culcare seara" este benefică, mai ales pentru acele familii unde există adolescenți. Putem preveni sau întrerupe certurile legate de orele târzii de somn ale adolescenților cu această măsură simplă: de la ora x, stabilită de comun acord cu copilul, telefoanele, tabletele și laptopurile merg pe masa din hol.

O alternativă reconfortantă la televizor o poate reprezenta radioul, mai ales că există posturi pentru copii, dar și posturi a căror principală misiune este promovarea culturii. Dacă vi se pare casa prea goală sau liniștea prea mare, dați-le o șansă. Poate că televizorul nu este un aparat electrocasnic indispensabil oricărei gospodării. Folosiți o perioadă de probă de două săptămâni de televizor închis sau deschis doar pentru perioade scurte, cu obiective precise și de limitare a timpului petrecut cu alte ecrane și

monitorizați dispoziția familiei voastre! S-ar putea să rămâneți surprinși.

Ajutor, ecranul cere control!

ANDREEA TRANDAFIRESCU, jurnalist
Euronews, psiholog

Să fii părinte în era digitală poate fi o adevărată provocare. Tehnologia a schimbat modul în care comunicăm, muncim și ne petrecem timpul liber. Dincolo de beneficii, aceste schimbări ale lumii în care trăim au venit și cu o nouă problemă pentru părinți: gestionarea eficientă a gadgeturilor la care au acces copiii. La aceasta se mai adaugă și decalajul dintre generații.

În urmă cu 20 de ani, calculatoarele erau la loc de cinste în laboratoarele de informatică din școli și numărul celor care aveau acces la Inter-net era destul de limitat. În prezent, consumul de tehnologie a crescut enorm. Așa se face că liceanul de ieri, părintele de astăzi, poate fi pus în situația de a învăța să creeze o punte între ceea ce el știa și nevoia educațională a copiilor de utilizare a ecranelor electronice, concomitent cu a învăța care sunt efectele negative ale supraexpunerii la tehnologie. Pentru că, da, ecranele izolează copiii de interacțiunea umană, atât de necesară pentru dezvoltarea

abilităților de comunicare și pentru dezvoltarea limbajului.

Să fim sinceri cu noi: generația de astăzi folosește touchscreen-ul înainte de a putea citi, iar urmările acestui comportament pe termen lung ne revin nouă, adulților. Iar o astfel de responsabilitate poate fi copleșitoare pentru mulți dintre noi. Din fericire, există soluții. Putem găsi răspunsuri cu ajutorul medicilor, psihologilor sau al cărților de specialitate.

Copiii în fața ecranelor, scrisă de Dr. Anne-Lise Ducanda, oferă căi prin care putem identifica mai ușor problemele care ne atrag atenția, dar a căror cauză nu știm să o numim. Medicul explică problema delicată a copiilor diagnosticați, în mod eronat, cu tulburare de spectru autist, când de fapt ar putea fi vorba despre „autism virtual". Un diagnostic ce poate fi eliminat odată cu „sursa" lui: ecranele electronice. Intenția doctorului Anne-Lise Ducanda este de a atrage atenția părinților asupra acestei confuzii care poate fi ușor făcută, chiar și de către un specialist. *Copiii în fața ecranelor* ne învață să gestionăm cu responsabilitate viitorul micuților noștri într-o lume hiperconectată.

Cum conving copilul să renunțe la ecran!!!

DAN CRUCERU, jurnalist, blogger la Taticool.ro

În casă avem o grămadă de gadgeturi, o grămadă de ecrane. Dar avem și reguli. Voi fi sincer: nu reușim să le impunem mereu, dar încercăm de fiecare dată. Este o luptă continuă, care se lasă și cu tantrumuri uneori sau cu cedări din partea noastră. Dar trebuie să existe!

Sunt două lucruri de precizat de la început:

1. Copilul găsește plăcere în expunerea la ecrane, așa că nu se va opri de bunăvoie. E simplu! Nu există copil care să lase voluntar tableta, telefonul din mână sau să închidă televizorul.
2. Apoi, dacă eu mă plâng că al meu copil stă prea mult pe telefon sau la televizor, înseamnă că eu permit asta. Înseamnă că eu nu îmi mai îndeplinesc real rolul de părinte, că nu-l mai protejez, că nu-l mai educ.

Ce fac?

Interzic total accesul la ecrane? Se poate și asta, dar este o misiune aproape imposibilă și izolează copilul de tehnologia de care va avea nevoie în viitor. Îi las acces

liber la orice ecran când vrea el pentru că oricum asta este societatea în care trăim? Nici asta nu este o soluție bună, pentru că, de fapt, copilul se izolează de lumea reală prin contact prea mare cu lumea virtuală.

SOLUȚIA-ECHILIBRU!!! REGULI cât mai clare și acces treptat în funcție de vârstă. Nu e normal să lași un copil de un an în fața televizorului. La trei ani, maximum o jumătate de oră încontinuu... Și tot așa.

Este o dispută continuă, este un efort continuu al părintelui. Pentru că părintele trebuie să-și educe copilul și să-l protejeze până când va fi capabil copilul să ia decizii singur. Deci fraza cu „NU pot să-i iau tableta din mână!" nu trebuie să existe la părinte.

SOLUȚII CONCRETE Sunt două categorii: ALTERNATIVE și LIMITĂRI

LIMITĂRI

Pentru copilul mai mic, avem trucul cu ceasul. „Te las 10 minute. Când limbile ating cele 10 minute, oprești televizorul." Oprești tableta. Urlă, nicio problemă. Îi arăți că i-ai îndeplinit plăcerea, dar ești ferm ca părinte, că regulile trebuie respectate de toată lumea. Nu cedezi. Nu s-a terminat animația la care se uita, nicio problemă: continuăm mâine, în alte 10 minute.

Pentru copilul mai mare: „ai acces la telefon doar după ce îți faci temele și doar

30 min”. Sau „ai acces la tabletă doar pentru a face proiectul cutare împreună cu ai tăi colegi”.

Pe măsură ce copilul crește, limitările trebuie să devină mai relaxate, dar trebuie să existe. Pentru că, pe de o parte, va avea din ce în ce mai mult nevoie de calculator, chiar și de telefon pentru tot felul de proiecte școlare. Și pentru că, dacă ajunge să aibă perioada de concentrare de 2 ore asupra unui ecran, puteți vedea împreună un film și e foarte fain să ai FAMILY MOVIE NIGHT o dată pe săptămână, cu toți membrii familiei îmbrățișați pe canapea.

Și astfel ajung și la alternative.

ALTERNATIVE!!!!

Aici e de muncă mult de tot din partea părinților.

Plecăm în excursie cu mașina sau cu avionul, ore în șir, ce facem? Luăm alternativele cu noi – luăm jucăriile preferate, copiii au ghiozdănel de mână cu jucării, plușuri, cărți de colorat, cărți de citit. Și se joacă împreună sau cu ce și-au luat.

Iar dacă spun că s-au plictisit, facem noi jocuri cu ei. Ne implicăm și noi. Știu că e greu, meseria de părinte nu e ușoară.

La fel la restaurant. Dan-Christian al nostru nu pleacă de acasă fără cel puțin doi roboței sau câteva mașini.

Nu reușim de fiecare dată, dar ne străduim.

Faceți acțiuni cu copiii voștri în aer liber sau în casă! Jucați cărți în casă sau fotbal. Sau plecați cu bicicleta.

Apoi, organizați ieșiri între colegii de școală. Mi se pare foarte bună asta, am împrumutat-o și eu de la cunoștințe și cu Sophia merge bine. Toți părinții au grupuri de WhatsApp pentru școală. Se vorbește acolo întruna. Începeți voi și vor veni și alți părinți la schimb. „Hai sâmbăta asta să ieșim cu bicicletele! Aduceți copiii la mine!” Sau „Fac o pizza pentru copii, hai să-i punem împreună să se distreze!” Și le pregătești și niște board game-uri: „Nu te supăra, frate!” sau „Uno” sau orice.

Gândește-te că faci tu o dată și apoi alți 10-20 de părinți vor face ei. Și copilul tău va avea 10-20 de ieșiri. Și tu vei avea timp liber!!! Tam tam!

Controlul navigării

Mai este un aspect de discutat legat de siguranța pe net și controlul timpului petrecut pe ecran. Sophia are telefonul ei deja. Are 11 ani. Dar are un cont de copil, creat de mine. Nu poate descărca nimic fără acordul meu. Apoi prin wi-fi-ul din casă, eu îi pot limita timpul în care telefonul este conectat la net. Se termină timpul, se

oprește netul. Abuzează? Îl pot tăia imediat, cu o discuție preventivă înainte. Consumă responsabil, poate fi premiată cu extra-timp. Prin aceeași metodă, îi pot bloca anumite site-uri. Asta se poate face foarte simplu – control parental pe toate gadgeturile. E obligatoriu ca părintele să controleze telefonul copilului cel puțin până când acesta va fi independent. Nu doar pentru limitarea accesului, ci și pentru localizare. Trebuie să știi unde este copilul tău tot timpul.

Concluzie

Tehnologia face parte din viața noastră. Nu o putem evita, ci e bine să învățăm să o controlăm pentru a ne face viețile mai ușoare. Reguli în accesul la ecran trebuie să existe pentru fiecare copil. Poate nu reușești să le impui mereu, dar tu, ca părinte, trebuie să te străduiești în fiecare zi să le impui.

7 soluții pentru a ține copiii mici departe de ecrane

ANA BÂTCĂ, expert în parenting și fondator al site-ului Parenting 2.0

Ecranele fac parte din viața noastră actuală. Lucrurile s-au agravat odată cu venirea pandemiei, când o mare parte dintre activitățile profesionale și de relaxare s-a mutat în online, în paralel cu reducerea activităților din planul fizic.

Nu ar fi nicio problemă dacă ecranele cu lumină albastră nu ar afecta puternic și ireversibil dezvoltarea sănătoasă a copiilor. În acest articol, vei descoperi soluții concrete care să te ajute să-ți crești copilul sănătos într-o lume inundată de tehnologie.

Înainte de a prezenta soluțiile, te invit să vedem de ce este atât de important să evităm să-i lăsăm pe copii în fața ecranelor.

Iată 11 efecte negative ale expunerii copiilor mici la ecrane:

- Reduce capacitatea copiilor de a se concentra și de a fi atenți
- Inhibă imaginația și creativitatea
- Afectează motivația
- Limitează dezvoltarea gândirii
- Reduce empatia, prin inhibarea abilității de a citi mimica fețelor și de a învăța abilitățile sociale

- Reduce inteligența emoțională, capacitatea de a citi emoțiile celorlalți și de a-și gestiona propriile emoții
- Scade toleranța la frustrare
- Erodează capacitatea de a gestiona plictiseala și curiozitatea de a descoperi noi activități
- Tulburări de somn, din cauza luminii albastre, care interferează cu ciclurile de somn ale creierului
- Deformarea coloanei vertebrale și a posturii din cauza folosirii telefoanelor sau a tabletelor
- Creează un teren propice dezvoltării depresiilor

„Expunerea la ecrane reduce capacitatea bebelușilor de a citi emoțiile umane și de a-și controla frustrarea. De asemenea, diminuează activitățile care ajută la dezvoltarea creierului precum sunt joaca și interacțiunea cu alți copii. Însă, dacă trebuie să apelezi la ecrane în anumite momente, asigură-te de calitatea conținutului pe care micuțul îl vizionează și interacționează cu el în timp ce se uită la ecran. Beneficiile limitării și chiar eliminării timpului petrecut în fața ecranelor în primii ani vor dura toată viața”, scrie, pe site-ul UNICEF, Carlota Nelson.

Iată 7 soluții care îți pot fi de ajutor să reduci sau chiar să elimini expunerea copilului mic la ecrane:

1. Conștientizează motivele pentru care să nu-i oferi ecrane în primul an de viață

Emisiunile la televizor, desenele animate și filmulețele de pe YouTube sunt create din start pentru a atrage atenția. Fiecare platformă are interesul de a avea cât mai mulți utilizatori dependenți, deoarece aceștia reprezintă sursa de venituri. De aceea, nu vei găsi multe persoane care să insiste să nu-i oferi deloc niciun fel de ecran copilului mai mic de un an.

De la naștere până la un an, creierul copilului trece printr-o dezvoltare fulminantă, dublându-și dimensiunea. În primii 1-2 ani, copilul învață limba maternă, iar în primii 3 ani de viață, sinapsele se formează în cel mai rapid ritm de pe tot parcursul vieții.

Studiile arată că, la vârsta de 3 ani, creierul unui copil este de două ori mai activ decât creierul unui adult, având peste 100 miliarde de neuroni.

În primul an de viață, copilașul nu are nevoie de ecran. De ce are nevoie de fapt este interacțiunea cu părinții lui. Potrivit Dr. Jack Shonkoff, directorul Centrului de Dezvoltare a Copilului de la Universitatea

Harvard din SUA, stimularea creierului copilului depinde de capacitatea de reacție a adulților.

Dacă aceste argumente ți se par relevante și consideri important să-i pui copilului o bază sănătoasă, atunci are sens să renunți cel puțin în primul lui an de viață la utilizarea televizorului, a laptopului și a tabletei, cel puțin în fața copilului. Iar telefonul mobil să-l folosești doar pentru strictul necesar sau atunci când cel mic doarme.

Odată ce copilul descoperă ecranele, va fi mult mai greu să-l ții departe de ele. Așa că este mai ușor să amâni momentul în care îl expui la ecrane decât să te lupți cu el de fiecare dată când va încerca să-ți ia telefonul din mână.

2. Propriul exemplu de părinte deconectat de ecrane, ancorat în viața reală

Este foarte important ca decizia de a reduce utilizarea ecranelor în familie sau chiar de a renunța la anumite ecrane (televizor, tabletă) să fie una asumată. În caz contrar, fiecare minut petrecut fără să auzi televizorul pe fundal ți se va părea un chin și, în scurt timp, vei dori să renunți la a face acest sacrificiu.

Sau, poți alege să ieși din această capcană mentală, pentru că este una. Dacă

simți că ecranele reprezintă un aspect important al vieții tale de care îți este greu să te separi, începe prin a te întreba:

Pentru ce folosesc ecranele de obicei? (Poate că le folosești pentru discuții telefonice, pentru activitatea profesională, sau pentru distracții pe chat-uri și pe social media, sau poate pentru relaxare, pentru a viziona filme și a asculta muzică etc.)

Care este starea pe care caut să mi-o aducă? Ce beneficii obțin, de fapt, utilizând ecranele? (Poate că beneficiul este relaxarea, sau comunicarea, sau să scapi de plictiseală sau de problemele din viața ta, sau distracția etc.)

Având răspunsuri la aceste întrebări, te poți gândi cum poți găsi aceste beneficii în viața reală și ce schimbări ai putea face pentru asta.

În mod cert, fără un exemplu de părinte deconectat de ecrane și ancorat în viața reală, nici copilul nu va reuși să se țină departe de ecrane.

De altfel, căutarea relaxării și a senzațiilor plăcute în lumea virtuală nu are cum să ne facă vreodată mai liniștiți și mai fericiți în viața reală. Cel mult, ne poate aduce o stare de bine de moment. În rest, dependența de ecran (sau de orice altceva) este doar o fugă de griji, de probleme pe care le regăsim fix acolo unde le-am lăsat înainte de a intra pe

Facebook sau pe TikTok. Poate că această conștientizare va ajuta unele persoane să ia taurul de coarne și să aibă acea discuție dificilă pe care o tot amână, să ia acea decizie care trenează de mult – pe scurt, să-și facă ordine în viață.

3. Organizarea activităților

În primul an de viață, sugarul doarme între 12 și 17 ore pe zi, o parte dintre ele în timpul zilei. Un plus de organizare poate pune ordine în programul zilei și în activități, astfel încât să reușești mai multe decât acum fiind mai relaxată. Din punctul meu de vedere, îmbunătățirea organizării este cheia pentru aplicarea în practică a teoriei descrise mai sus.

Cu o bună organizare, îți poți face activitățile la ecrane în timpul somnului copilului, astfel încât, în restul timpului, să te poți ocupa de el.

Programează conversațiile cu persoanele apropiate în timpul plimbărilor pe afară, când micuțul doarme.

Roagă-ți partenerul de viață să se implice mai mult în treburile casnice, în cazul în care nu o face încă. Spune-i când ai nevoie de ajutor și cum anume îți dorești să se implice. Dacă uită, reamintește-i fără să te enervezi și fără să-l critici, căci ai nevoie de ajutorul lui, nu de conflicte în familie.

Apelează la ajutorul bunicilor, dacă ai posibilitatea, primește orice fel de ajutor sunt dispuși să-ți ofere. În cazul în care nu găsești disponibilitate, alege să nu te superi și să nu te consumi, deoarece energia ta e importantă și vrei să o folosești pentru alte lucruri.

Pe măsură ce crește și devine tot mai curios, implică-ți copilașul în activitățile pe care le faci, chiar dacă durează mai mult și mai degrabă te încurcă decât te ajută: puneți împreună rufele la spălat, apoi scoateți-le din mașina de spălat, oferă-i cratițe și vase cu care să se joace la bu-cătărie în timp ce tu pregătești cina etc.

Caută soluții prin care să-ți reduci implicarea în treburile casnice. Poate că un slow cooker, o mașină de spălat vase, un aspirator care face singur curat prin casă sau un robot de bucătărie ar face o diferență pentru tine. Nu neglija această idee. Mie, personal, Crock Pot-ul îmi dă o mare libertate de mișcare, deoarece mâncarea se pregătește singură în timp ce eu pot să plec de acasă.

Dacă organizarea meselor îți dă bătăi de cap, pune pe hârtie toate felurile de mâncare pe care știi să le gătești și care vă plac și conturează un meniu al săptămânii. Vei fi mai liniștită și vei ști exact ce și când să

cumperi. În plus, nu vei mai arunca ingrediente nefolosite la timp.

Ia copilul cu tine în cât mai multe locuri în care te duci – la magazin, la bancă, la piață etc. Cât timp este cu tine, cel mic se va simți în siguranță. Iar tu îl poți face atent la detalii și îi poți povesti despre realitatea voastră.

Programează timp special cu partenerul cel puțin o dată pe săptămână, astfel încât să protejați relația de cuplu. Atunci când în relația de cuplu este armonie, totul este mai ușor, te simți în siguranță și știi că ai alături de tine un om pe care să te bazezi.

Din când în când, lasă-ți bebele cu tati și ieși la un ceai cu prietenele. Ai nevoie și de conectare cu femei ca tine. Fie că au sau nu copii, îți va face foarte bine!

Dacă ești mamă singură, este esențial să te preocupi de binele tău psiho-emoțional, deoarece starea copilului depinde în totalitate de starea ta interioară. Dacă te simți tristă, deprimată, furioasă etc., ia în considerare să apelezi la un psiholog pentru suport specializat. Poți obține suport de la psiholog gratuit, cu decontare de Casa de Asigurări de Sănătate.

Distrează-te cu activitățile copilului. Nu glumesc. Îmi aduc aminte că, atunci când i-am luat copilului pentru prima dată nisip kinetic, eu m-am distrat mult mai mult decât el. Dacă îți place cât de cât să desenezi cu

cretă colorată pe asfalt, să pictezi cu acuarele, să colorezi, să te joci cu LEGO, cu mașinuțe sau cu păpuși, profită de ocazie – vei aduce mai multă armonie între tine și copil și veți petrece un timp plăcut împreună.

Știi cum se spune: dacă viața ne dă o lămâie, să facem din ea limonadă. Tu ce lămâi ai din care poți face limonadă?

4. Odihnește-te suficient

Atunci când mama se simte obosită și nu are energie, ea nu are resurse emoționale pentru a avea răbdare cu copilul și pentru a-i propune activități interesante. Simțindu-se extenuată, poate considera că este mai ușor să lase copilul la ecran.

De aceea, odihna ta este prioritară.

Ai grijă să dormi cel puțin 8 ore pe noapte. Dacă te simți obosită și la prânz, este în regulă să dormi și tu alături de micuț sau cel puțin să stai culcată și să te relaxezi.

Pentru ca somnul tău să fie odihnitor, evită expunerea la ecrane cu 1-2 ore înainte de culcare.

5. Alege să fii un părinte responsabil

A fi părinte este o responsabilitate mare. Părintele este cel care formează copilul la propriu. Orele petrecute în fața ecranului în primul an de viață s-ar putea să aibă urmări

negative importante, precum deficitul de atenție, inteligența emoțională scăzută, capacitate de concentrare mică etc. Multe dintre efectele negative se vor vedea clar abia în anii de școală, când nu mai pot fi reparate, deoarece timpul principal de formare a acestor abilități a trecut.

Așadar, putem alege să fim părinți responsabili și, așa cum am decis să aducem pe lume un copil, să decidem să avem grijă de el și de dezvoltarea lui cât putem de bine.

Fiind conștienți de efectele negative uriașe ale expunerii la ecrane în primii ani de viață ai copiilor, putem alege să găsim forme de relaxare care fie să nu presupună ecranele, fie să utilizăm ecranele atunci când copiii nu sunt de față.

Da, e un efort. Însă este un efort care merită toată implicarea, deoarece vei avea un copil liniștit, atent, inteligent, empatic, echilibrat emoțional, conectat cu tine și cu lumea reală.

6. Bucură-te de prezent

Chiar dacă în primele luni ale copilului poate apărea impresia că timpul trece foarte lent, orice părinte care are copii mai mari îți poate confirma că această perioadă trece repede. Și că, în scurt timp, cel mic nu va mai merge de-a bușilea, nu va mai gânguri,

nu va mai avea acest zâmbet până la urechi, fără dinți. Și că, până să-ți dai seama, va merge la grădiniță, apoi la școală, apoi de-abia îl vei mai prinde să-i dai un pupic și să-i miroși părul...

Crede-mă, fiecare secundă cu bebelușul merită toată atenția ta. Sunt mame care fac al doilea și al treilea copil din motivul că le este dor de bebeluș. Îți dai seama cât de puternică e conectarea mamei cu bebelușul chiar și pentru mamă? Profită, așadar, de acest timp, pentru că încă îl trăiești.

Știu că, de multe ori, credem că e mai bine altcândva, altundeva și altfel. Credem că nu ne e bine și că, dacă am face altceva, ar fi mai bine. Nu neg că dușmanul binelui e mai binele. Însă, pentru ca să ajungi la acel mai bine, e nevoie mai întâi să-ți înveți lecțiile de la această etapă de viață. Adică, să accepți această realitate și poate chiar să fii recunoscătoare pentru ea.

Apoi, dacă dorești să schimbi ceva, schimbă. A te plânge fără să acționezi e doar o pierdere de energie. Organizează, în funcție de buget și disponibilitate, activități care să-ți placă și la care poate participa și copilul: o excursie la munte sau la mare sau în alt loc, o ieșire în natură cu mai mulți părinți cu copii mici, o întâlnire cu prietenele care au copii și care va fi plăcută atât pentru mame, cât și pentru copilași.

7. Trăiește o viață reală, conștientă

În timp ce citești acest articol, ridică-ți ochii din ecran și privește în jur. Da, acum. Privește în jurul tău și observă ce vezi, ce auzi, cum te simți... Aceasta este viața ta de acum. Cum ți se pare?

Bună sau mai puțin bună, este singura ta viață reală. Tot ce apare pe ecran nu este real. În ciuda faptului că este interesant, că te amuză sau îți aduce anumite emoții, totul se întâmplă doar în mintea ta. Și nu schimbă nimic în viața ta. Poți schimba ceva concret doar atunci când acționezi.

Poți alege să începi să trăiești o viață mai conștientă începând de acum, mai ancorată în realitatea ta, cu ecrane la minimum, cel puțin în prezența copilului.

Și pe măsură ce trăiești conștient și observi realitatea din jurul tău, discută cu copilul despre asta. Fă-l atent la diferite aspecte din lumea înconjurătoare atât de bogată în forme, culori, mirosuri. Orice plimbare, chiar și în jurul casei sau al blocului, poate fi o aventură minunată atunci când părintele este prezent și conectat cu copilul.

Astfel, include și programează cât mai multe activități interesante, relaxante, plăcute în viața reală, potrivite stilului tău de viață și preferințelor tale, precum și vârstei copilului și preferințelor sale. Acestea pot fi:

orice jocuri și activități pentru copii (cărticele, LEGO, jocuri cu mașinuțe, păpuși, cuburi, plușuri, puzzle-uri, cutii, vase de bucătărie, fructe, legume, carduri cu activități, instrumente muzicale, jocuri de sortare etc.), explorarea mediului, contactul cu diferite texturi, sunete, culori, mirosuri, vizitarea diferitor locuri, zone din localitate, explorarea gusturilor în perioada diversificării și pe măsură ce introduci alimente noi, socializare cu alți copii și/sau adulți etc.

Dacă nu știi ce ai mai putea face diferit, ți-am pregătit o întrebare care te va ajuta, dacă găsești răspunsul.

Imaginează-ți că, într-o zi, ar veni la tine cineva din partea unei companii de cercetare care studiază capacitatea mamelor de a crește copii fără a-i expune la ecrane și ți-ar oferi 100 000 de euro, prin contract, dacă reușești timp de o săptămână să nu-i oferi deloc ecran copilului. Așadar, singura condiție este ca cel mic să nu fie expus la ecrane timp de o săptămână. Ce ai face diferit astfel încât să reușești și la final să primești acești bani?